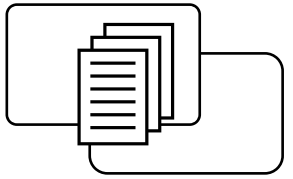
MANUAL DE REFERÊNCIA DO USUÁRIO



LEIA ATENTAMENTE ESTE MANUAL
ANTES DE INSTALAR E UTILIZAR ESTE EQUIPAMENTO

GUARDE ESTE MANUAL PARA CONSULTA E FUTURA REFERÊNCIA

Movement
Brudden

E·720

Índice

1 Apresentação 1-1

2 Informações Importantes sobre Segurança 2-1

Assistência Técnica 2-3
Limite de peso admissível sobre a esteira 2-3
Localização da esteira 2-3
Instruções para aterramento 2-3
Interruptor Liga/Desliga 2-4
Chave de Segurança 2-5
Botão de Emergência 2-5

3 Conhecendo o equipamento

Esteira 3-2

4 Montagem

Dicas de Instalação 4-1
Verificação de Voltagem 4-1
Ferramentas necessárias para montagem 4-1
Assistência Técnica 4-1
Desembalando o equipamento 4-2
Montando o equipamento 4-8

5 Recursos da Esteira

Regulagem do curso de inclinação 5-1
Deslocamento 5-1
Controles de inclinação e velocidade no corrimão 5-2
Shock Absorber Control 5-2
Monitoramento de Freqüência Cardíaca 5-3
Hand Grip 5-3
Frequencímetro 5-4
Monitor LCD 5-5

6 Módulo Eletrônico

Conhecendo o módulo eletrônico 6-1
Descrição das funções e operações 6-2
Quick Start 6-4

7 Manutenção

Lubrificação da lona 7-1
Ajuste da lona 7-3
Inspeção do equipamento 7-4
Limpeza do equipamento 7-4
Longo período sem utilizar o equipamento 7-4

8 Orientações sobre atividades físicas

A importância da prática de atividades físicas 8-1
Condicionamento físico 8-2
Conselhos e dicas 8-3

9 Garantia Limitada

Garantia limitada 9-1
Períodos de garantia e cobertura 9-1
Condições e restrições 9-2
Condições gerais da Garantia 9-2

10 Comparativo dos equipamentos 10-1

11 Anotações 11-1

1

Apresentação

1 Apresentação

Antes de iniciar qualquer programa de atividade física, ***PROCURE UM MÉDICO*** *para fazer um exame clínico, que determinará se há alguma contra-indicação à prática de exercícios físicos. Só assim você trabalhará com maior tranqüilidade.*

LEIA ATENTAMENTE ESTE MANUAL
ANTES DE INSTALAR E UTILIZAR ESTE EQUIPAMENTO

GUARDE ESTE MANUAL PARA CONSULTA E FUTURA REFERÊNCIA

Movement
Brudden

Bem vindo à Brudden!

Desde 1987 investindo na pesquisa, desenvolvimento e fabricação de equipamentos na área de fitness, a Brudden tornou-se a maior fabricante deste segmento no Brasil e América Latina.

Tendo como objetivo a busca da saúde e bem estar, oferece os melhores equipamentos, materiais e tecnologia, proporcionando assim opções variadas na área de fitness, esportes náuticos, jardinagem e transporte elétrico, para que o usuário sinta-se satisfeito com sua escolha.

Desenvolvidos em parceria com a Escola de Educação Física da USP, seus equipamentos de fitness, da Linha Movement® visam servir academias de variados portes, fitness centers, clubes, clínicas, spas, escolas, condomínios e residências.

A Brudden oferece a maior rede de assistência técnica no segmento, com atualização e ampliação constante da mesma, presente em mais de duzentos pontos de todo o território nacional.

Certamente, adquirir um equipamento Brudden é uma garantia de satisfação.

Seja bem vindo ao mundo de excelência da Brudden!

Brudden Equipamentos

2

Informações importantes sobre segurança

Assistência Técnica
Limite de peso admissível sobre a esteira
Localização da esteira
Instruções para aterramento
Interruptor Liga/Desliga
Chave de Segurança
Botão de Emergência

2 Informações importantes sobre segurança

Ao utilizar a esteira, sempre tome precauções básicas, incluindo o que segue descrito abaixo:

- LEIA todas as instruções antes de utilizar a esteira.Essas instruções foram escritas para garantir a segurança dos usuários e proteger o equipamento.

- NUNCA se posicione sob a esteira, seja na parte dianteira ou traseira, quando a mesma estiver em funcionamento, para evitar qualquer acidente, tal como ser pressionado por esta contra o solo quando houver mudança no grau de inclinação, o que poderá causar ferimentos de graus variados;

- NÃO faça exercícios descalço na esteira, nem usando calçados com salto ou solado escorregadio;

- CERTIFIQUE-SE de que não há pedras coladas ao calçado, antes da utilização do equipamento;

- PROCURE exercitar-se usando calçado apropriado, do tipo tênis;

- NUNCA saia da esteira diretamente da lona em movimento, esteja ela inclinada ou não, adotando o mesmo procedimento do início do exercício, ou seja, colocar os dois pés sobre a lateral do equipamento, ou reduzindo a velocidade gradualmente, até a parada total da lona. Caso a esteira esteja inclinada, prefira sair da mesma somente após retorna-la à posição horizontal;

- MANTENHA tanto o piso no entorno da esteira, quanto de sua lona, sempre secos e limpos, evitando assim escorregões e possíveis tombos, que poderão resultar em graves ferimentos. Quando for utilizar a esteira, antes de iniciar o movimento da lona ou se essa já se encontrar em ação, posicione os pés inteiramente sobre os apoios laterais (ponta, planta e calcanhar), para então começar a atividade. Desejando sair da mesma, proceda como descrito acima, posicionando novamente os pés completamente sobre as laterais da esteira, nunca saindo diretamente da lona em movimento, para fora do equipamento;

- Sua esteira possui uma chave de segurança, de acionamento involuntário, a qual, se retirada do equipamento durante a atividade, interromperá a corrente elétrica, parando completamente o funcionamento desta. Para usufruir deste item de segurança, você deverá prender à sua roupa, através do clipe (grampo) de fixação, o cordão que se encontra ligado à chave de segurança, que será acionada caso você se afaste repentinamente do painel do equipamento, seja voluntariamente, ou devido a uma queda causada por qualquer motivo alheio à sua vontade

- NÃO deixe crianças próximas à esteira quando você estiver se exercitando, bem como, deverão se manter afastadas do equipamento, pessoas não familiarizadas com seu funcionamento, estando a esteira em uso ou não;

- Desligue a esteira somente pelo interruptor/chave LIGA/DESLIGA;

- Sugerimos que você SEGURE no corrimão da esteira quando estiver exercitando-se.

-NUNCA deixe crianças brincarem na esteira.

- NÃO manuseie as placas eletrônicas alojadas dentro da carenagem.

- Para reduzir o risco de choque elétrico, desconecte sempre o equipamento da tomada antes de iniciar atividades de manutenção ou limpeza.

-SEMPRE que não estiver usando a esteira, desconecte-a da tomada de força.

-É OBRIGATÓRIA a utilização de uma tomada adequada e devidamente aterrada a fim de evitar choques elétricos, queimaduras, fogo ou danos pessoais. O aterramento é importante para o correto funcionamento da esteira.

-No caso de sentir náuseas, falta de ar, dor na cabeça, tremor, dores no peito, PARE imediatamente e procure ajuda médica.

-NÃO use este equipamento sob uso de analgésicos, sedativos, estimulantes ou qualquer substância que altere suas faculdades sensoras, motoras e de julgamento tempo-espacial.

-NÃO ponha a mão entre a lona da esteira e a carenagem, principalmente quando o equipamento estiver em funcionamento. Há risco de ferimentos graves.

- NÃO exagere, o excesso não trará vantagens e poderá causar lesões.

- Nunca utilize o equipamento se o mesmo tiver sido imerso (parcial ou totalmente) em meio líquido, ter sofrido queda ou dano, apresentar o cabo de alimentação de energia e/ou o plugue de conexão danificado. Ocorrendo quaisquer destes fatos e/ou situações, contate imediatamente a assistência técnica autorizada.

- Mantenha o cabo de alimentação de energia afastado de superfícies quentes e fontes de calor.

- Não puxe, desloque ou movimente o equipamento através do cabo de alimentação de energia. Desconectar da rede elétrica puxando pelo plug e não pelo cabo.

- Não posicione o cabo de alimentação de energia sob, ao lado ou por cima da esteira, evitando acidentes graves e/ou danos ao equipamento.

- Ocorrendo dano ao cabo de alimentação de energia do equipamento, interrompa imediatamente a utilização deste, substituindo-o por peça original.

- Para conectar ou desconectar o cabo da rede elétrica, coloque o interruptor na posição “DESLIGA”.

- Nunca utilizar a esteira em movimento para acrobacias, danças ou brincadeiras, pois a perda do equilíbrio pode acarretar em quedas e ferimentos.

- Nunca proceda ou implemente modificações/adaptações nos dispositivos de ajuste eletrônico, eletromecânico e/ou mecânico. O descumprimento desta determinação poderá resultar em lesões ao usuário e perda da garantia de bateria.

Quando o equipamento for utilizado para promover atividades que envolvam crianças, pessoas inaptas e/ou inválidas, faz-se necessária uma supervisão constante, próxima e ininterrupta, executada pela pessoa responsável pelo local e pelo equipamento em uso

- MANTENHA qualquer peça de vestuário solta ou longa, bem como cadarços de calçados e cordames de qualquer tipo, em uso ou não, afastados das partes móveis da esteira.

- NUNCA ande ou corra de costas para o painel de controle. Você poderá sofrer acidentes com possibilidades de ferimentos graves.

- NÃO use acessórios não recomendados pelo fabricante.

- USE o equipamento somente como é recomendado pelo manual do fabricante.

-O local mais APROPRIADO para se caminhar ou correr na esteira, é umpouco à frente da metade do comprimento da lona.

Assistência Técnica

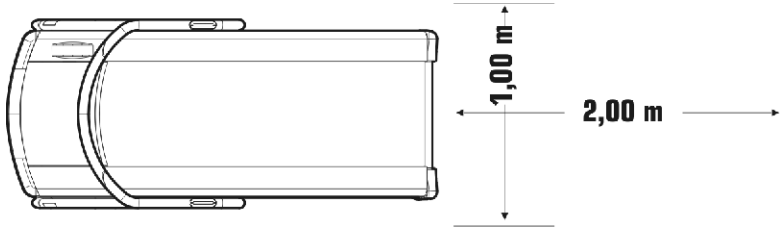
Não tente consertar o seu equipamento sozinho. Siga apenas as tarefas de manutenção descritas neste manual.Caso seja necessário mais informações , entre em contato com a assistência técnica e consulte sobre uma assistência autorizada mais próxima. Para futura referência, anote o modelo da esteira, o número de série e a data da aquisição da mesma, preenchendo os campos no final deste manual.

Limite de peso admissível sobre a esteira

- O limite de peso para as esteiras E710,E720,E730 e E740, é de **150 kg**. Não permita usuários que excedam o peso limite.

Localização da esteira

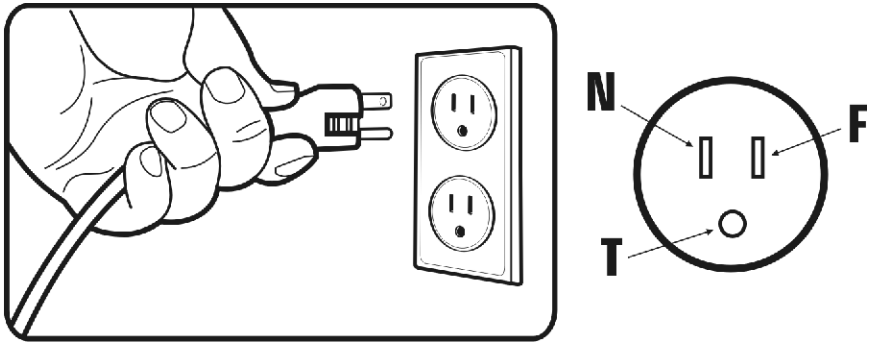
- Para maior segurança na utilização, mantenha sempre na parte traseira da esteira, uma área com 2,00 m de comprimento por 1,00 m de largura livre e desimpedida em relação à parede, muretas, grades, quaisquer obstáculos, inclusive móveis, equipamentos e outros.



Instruções para aterramento

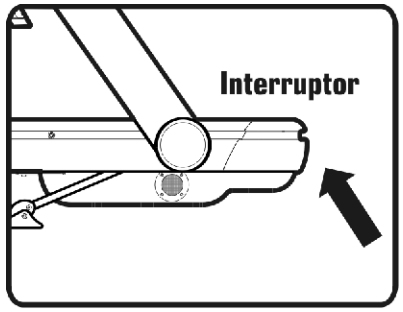
A esteira deve ser aterrada. Se a unidade apresentar malfuncionamento ou quebrar, o aterramento oferece um caminho de menor resistência para a corrente elétrica, o que reduz o risco de choque elétrico. A unidade vem equipada com um cabo de alimentação adequado com um fio de aterramento do equipamento e um plugue com pino de aterramento.
Somente serão aceitas tomadas do tipo bipolar com contato terra (3 pinos, 2 pólos + terra). É vetado qualquer tipo de adaptação para tomadas que não possuam pino terra. As tomadas deverão, sempre, estar instaladas em caixas apropriadas que não permitam que seus pólos (da tomada) fiquem expostos. Todas as tomadas deverão estar conectadas ao pino de aterramento. É totalmente inaceitável a utilização do fio neutro (quando a instalação possuir) curto-circuitado ao fio terra.

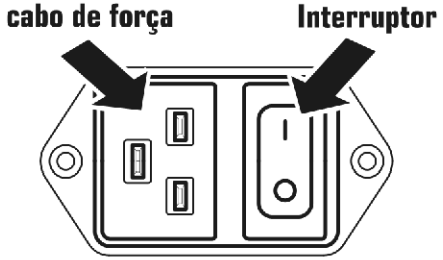
A conexão inadequada do fio de aterramento do equipamento pode resultar em risco de choque elétrico. Consulte um eletricista qualificado ou o pessoal de manutenção caso não saiba se a unidade está aterrada adequadamente. Não troque o pluque original da esteira. Se ele não encaixar na tomada, consiga uma tomada adequada instalada por um eletricista qualificado.



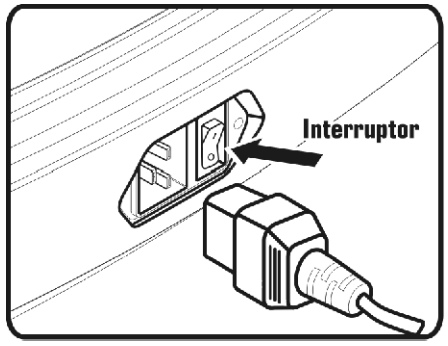
Interruptor Liga/Desliga

Na parte frontal da esteira, existe um **interruptor** com função **liga/desliga** que deverá ser posicionado na função **desliga** sempre que a esteira estiver ociosa, evitando assim acidentes por acionamento involuntario . **O** = Desliga **I** =Liga





I = Liga
O = Desliga



O conjunto eletrônico da esteira funciona na tensão indicada no cabo de energia. Portanto, verifique a tensão indicada ***antes*** de conectar o equipamento na tomada. É obrigatória a utilização de uma tomada adequada e devidamente aterrada a fim de evitar choques elétricos. O aterramento é importante para o correto funcionamento da esteira. Ao conectar ou desconectar o cabo da rede elétrica, o interruptor deverá estar na posição "**DESLIGA**".

Antes de ligar a esteira, efetue a lubrificação da lona com o líquido deslizante que a acompanha. A falta de lubrificação encurta a vida útil da lona e pode prejudicar o revestimento da prancha.

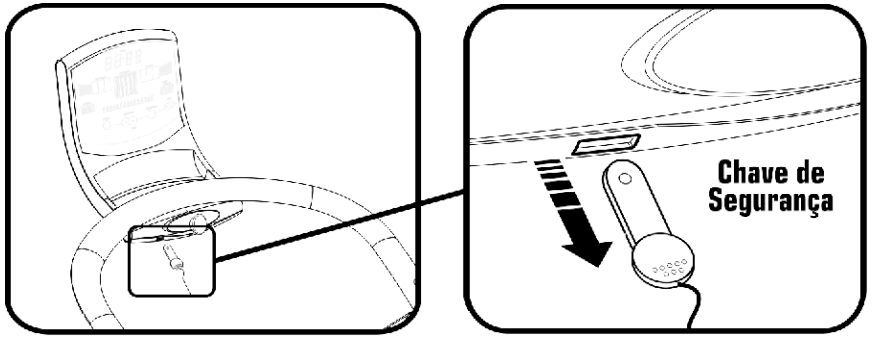
Nunca proceda ou implemente modificações/adaptações nos dispositivos de ajuste eletrônico, eletromecânico e/ou mecânico. Os mesmos foram projetados para funcionar nos parâmetros estabelecidos na montagem. O descumprimento desta determinação poderá resultar em lesões ao usuário, danos ao equipamento, e conseqüente perda da Garantia, além de isentar a Brudden Equipamentos Ltda de qualquer responsabilidade sobre os eventos decorrentes. Qualquer serviço que não se enquadre na categoria de limpeza e manutenção periódica descrita neste manual, deverá ser realizado **EXCLUSIVAMENTE** por pessoal técnico habilitado e autorizado pela Brudden Equipamentos Ltda. Não tente acionar o equipamento (conecta-lo à corrente elétrica ou coloca-lo em funcionamento) se o mesmo tiver sido exposto a qualquer tipo de umidade excessiva, estiver ou tenha sido molhado e/ou imerso (parcial ou totalmente) em meio líquido, ter sofrido queda ou dano, apresentar o cabo de alimentação de energia e/ou o plugue de conexão parcial ou totalmente danificado, seja por ruptura aparente ou oculta.

Ocorrendo qualquer destes fatos e/ou situações, contate imediatamente a assistência técnica autorizada .

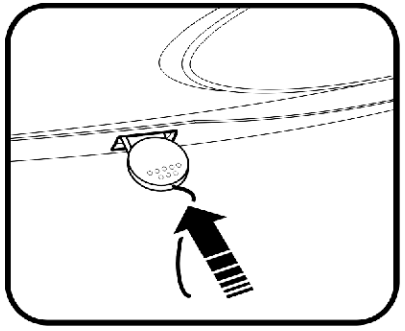
Mantenha o cabo de alimentação de energia afastado de superfícies quentes e fontes de calor. Não puxe, desloque ou movimente o equipamento através do cabo de alimentação de energia. Para desconectar a esteira da rede elétrica, puxe pelo plug e não pelo cabo. A não observância e obediência deste alerta poderá acarretar ruptura do referido cabo, bem como perda da garantia de fábrica.
Não posicione o cabo de alimentação de energia sob, ao lado ou por cima da esteira, evitando acidentes graves e/ou danos ao equipamento.
Ocorrendo dano ao cabo de alimentação de energia do equipamento, interrompa imediatamente a utilização deste, e providencie a substituição deste por outro cabo original.

Chave de Segurança

As esteiras Possuem uma **chave de segurança** ,localizada ao lado do botão de emergência. Esta chave de segurança possui um cordão com um grampo em sua extermidade que deverá ser preso à roupa do usuário, que caso perca o equilibrio ou se afaste do painel por algum motivo, a chave se desconectará do painel , fazendo com que a esteira desligue automaticamente. **Recoloque a chave de segurança no seu orifício para poder ligar a esteira novamente.**



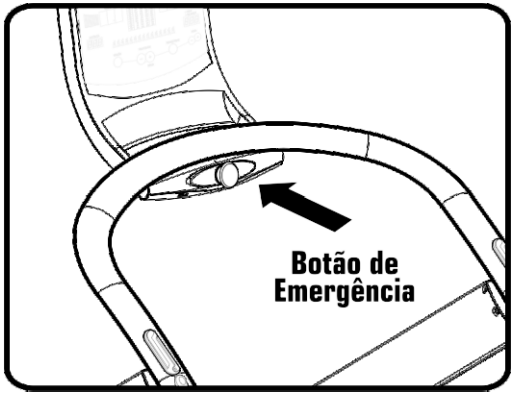
A chave de segurança ao ser desconectada, desligará a esteira automaticamente.



Conecte novamente a chave de segurança para religar a esteira.

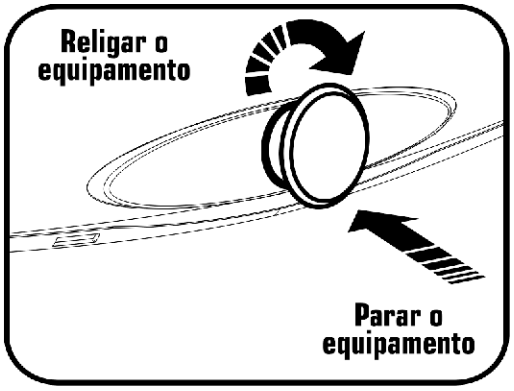
Botão de emergência

Este é um dispositivo de segurança que, ao ser pressionado pára rapidamente o movimento da esteira, desligando-a .
Obs: Utilize este dispositivo somente em situações de emergência.



Empurre o botão de Emergência para parar a esteira automaticamente.

Gire o Botão de Emergência 45° no sentido horário para poder religar o equipamento.



3

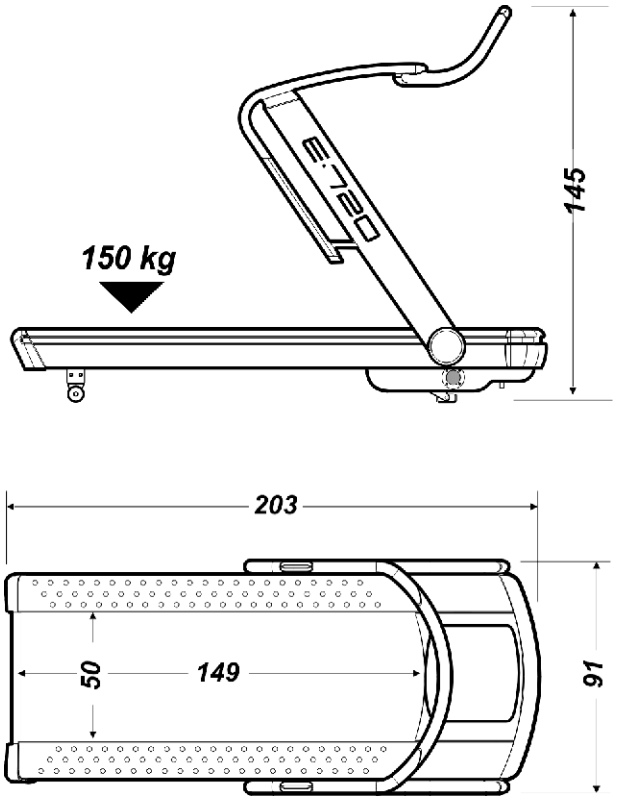
Conhecendo o equipamento

Esteira E720

E·720

Especificações Técnicas

Dimensões	203 cm x 91 cm x 145 cm (C x L x A)
Peso	145 kg
Cor	Prata, com frisos e detalhes em laranja
Motor	2 HP CA
Velocidade máxima	18 km/h
Tensão	110 ou 220 volts
Inclinação	0 ou 5% manual
Módulo eletrônico	Programação por teclas
Display	LED nas cores verde e vermelho
Monitoração cardíaca	Handgrip (Receptor para cinta torácica)
Sistema de emergência	Botão de emergência + Chave de segurança
Sistema de amortecimento	Coxins elásticos - SAC (opcional)
Capacidade de utilização	150 kg
Área útil da manta	149 cm x 50 cm (C x L)
Lubrificação	Manual
Garantia	3 anos para defeitos de fabricação* ** Vide capítulo Garantia para maiores detalhes.*



Dimensões em cm

Aplicação

Classe SB : Profissional e/ou Comercial

Esse equipamento destina-se ao uso em áreas de treinamento e de organizações tais como associações desportivas, estabelecimentos educacionais, hotéis, clubes, academias, e outras, em que o acesso e controle são especificamente regulamentados pelos proprietários (a pessoa a quem cabe a responsabilidade legal).

Informações complementares

Consumo de energia:

Para uma pessoa de 80 kg, que usa o equipamento a 6 km/h, o consumo de energia por hora de funcionamento é de aproximadamente 0,4 kWh.

4

Montagem

Dicas de Instalação
Verificação de Voltagem
Ferramentas necessárias para montagem
Assistência Técnica
Desembalando o equipamento
Montando o equipamento

Dicas de instalação

Seguindo estas dicas de instalação ao montar a unidade, você trabalhará com mais segurança, além de facilitar o trabalho:

- Monte o equipamento próximo ao local onde pretende usá-lo;
- Deixe bastante espaço ao redor do equipamento. O espaço mínimo exigido necessário para a segurança do usuário e manutenção adequada é de 1 a 2 metros quadrados; (veja capítulo **Informações sobre segurança**);
- Instale a esteira sobre uma superfície sólida e plana. Uma superfície plana e lisa ajudará a manter o equipamento nivelado. O equipamento nivelado é necessário para um melhor funcionamento;
- Ao abrir a embalagem, monte os componentes na seqüência apresentada neste manual;
- Deixe espaço para ajustes finais. Aperte os fixadores (parafusos e porcas) para que o equipamento fique estável, mas deixe espaço para ajustes. Não aperte totalmente os fixadores até que seja instruído para tal.

Verificação de voltagem

Verifique a voltagem a ser utilizada antes de conectar sua esteira à rede elétrica.
O uso da voltagem inadequada pode causar danos ao seu equipamento.

Ferramentas necessárias para montagem

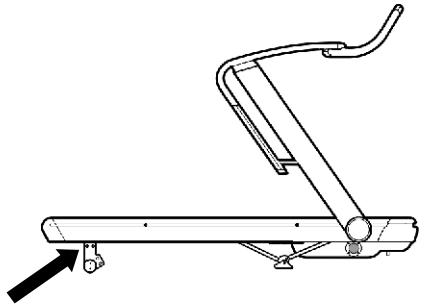
Para a montagem correta da sua esteira E710,E720,E730 e E740 você precisará das seguintes ferramentas:

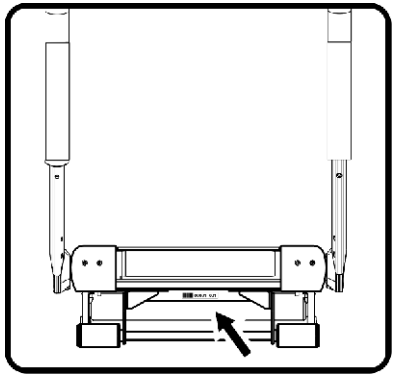
- Chave tipo Allen de 4 mm;
- Chave tipo Allen de 10 mm;
- Chave tipo Allen de 12 mm;
- Chave de fenda média.

Assistência Técnica

Não tente consertar você mesmo seu equipamento. Apenas siga as tarefas de inspeção e manutenção descritas neste manual de instruções. Caso você necessite obter informações sobre operações e/ou manutenção do equipamento, entre em contato com a assistência técnica **Movement**, acessando nosso site; **www.brudden.com** ou procure por uma assistência técnica autorizada **Movement** mais perto de você.
Para futura referência e agilidade, anote o modelo de seu equipamento, o número de série e a data da aquisição nos campos disponíveis no final deste manual.

Obs: **O número de série de seu equipamento encontra-se na travessa traseira que sustenta os "pés" traseiros da esteira.**

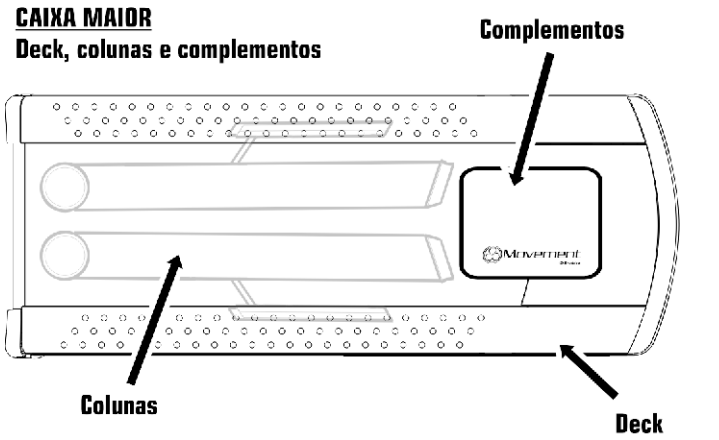


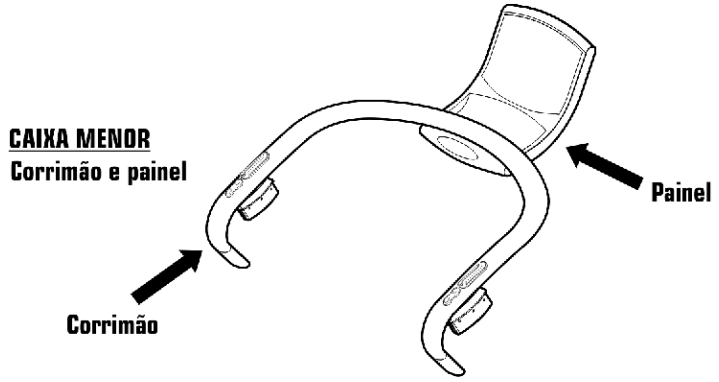


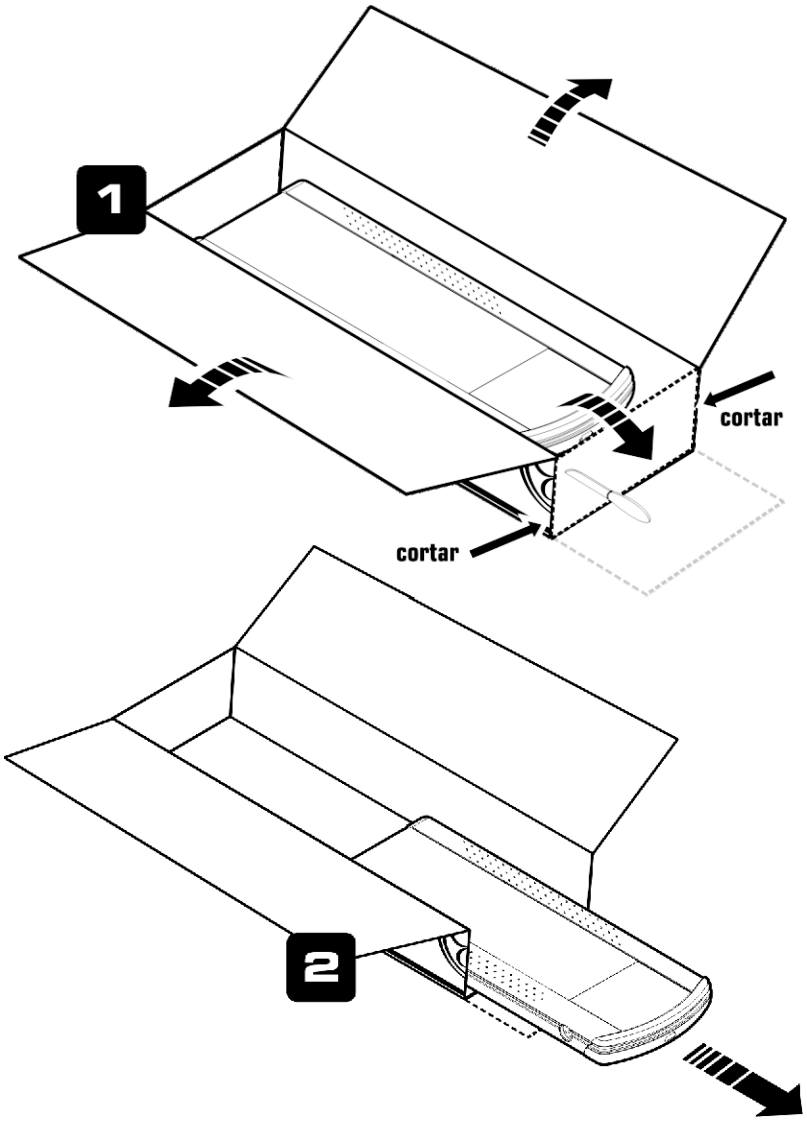
Localização do número de série do equipamento

Desembalando o equipamento

Sua esteira é acondicionada em 2 caixas. Na caixa maior, encontra-se o deck, as colunas e complementos. Na caixa menor está o corrimão e o painel da esteira. Com um instrumento cortante, faça um corte nas laterais da caixa como ilustrado ao lado **(fig.1)**.O deck é pesado e deve ser retirado da caixa no chão, na horizontal, deslizando-o para fora **(fig.2)**.

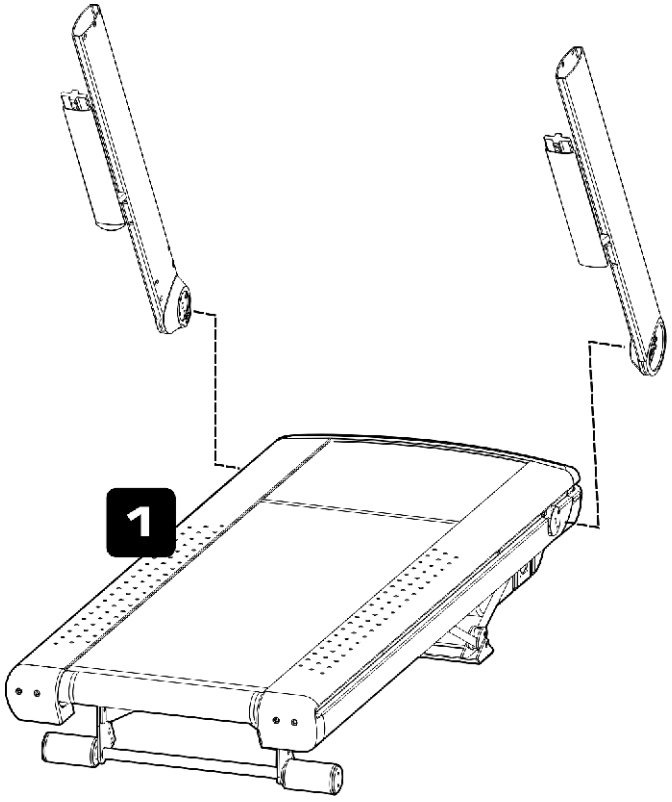




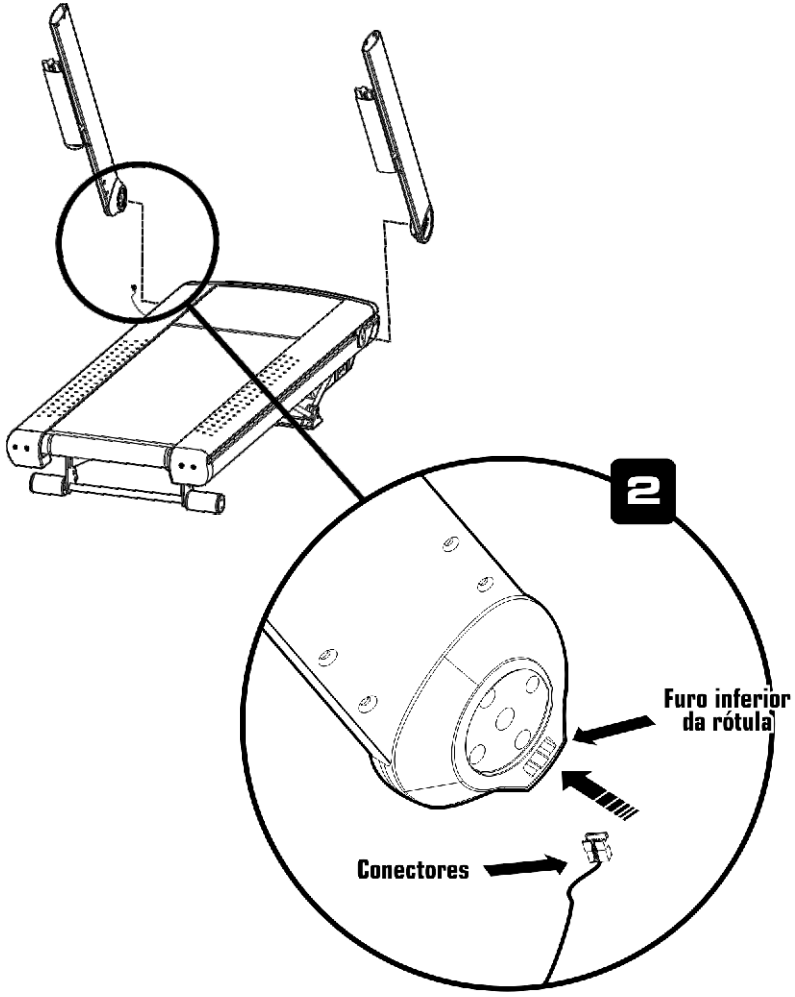


Montando o equipamento

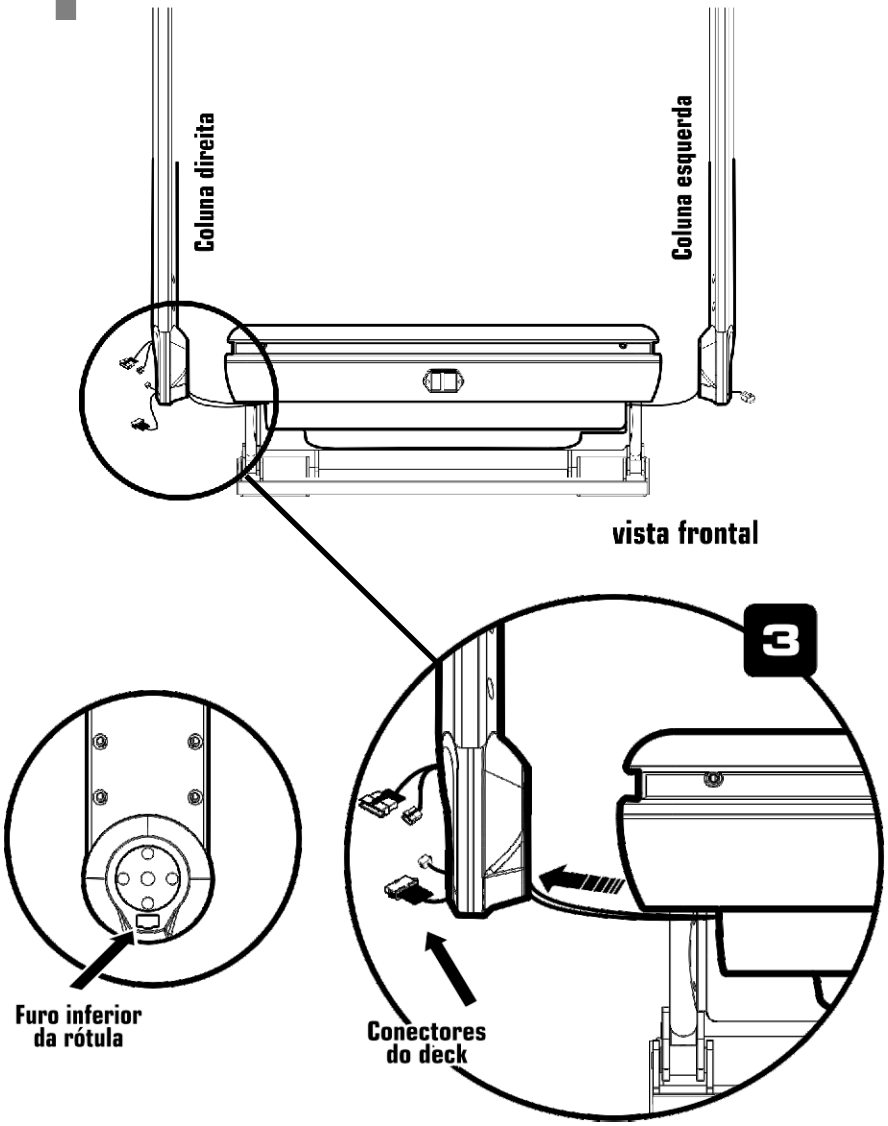
Após desembalar o equipamento, a primeira etapa é fixar as colunas da esteira ao deck.



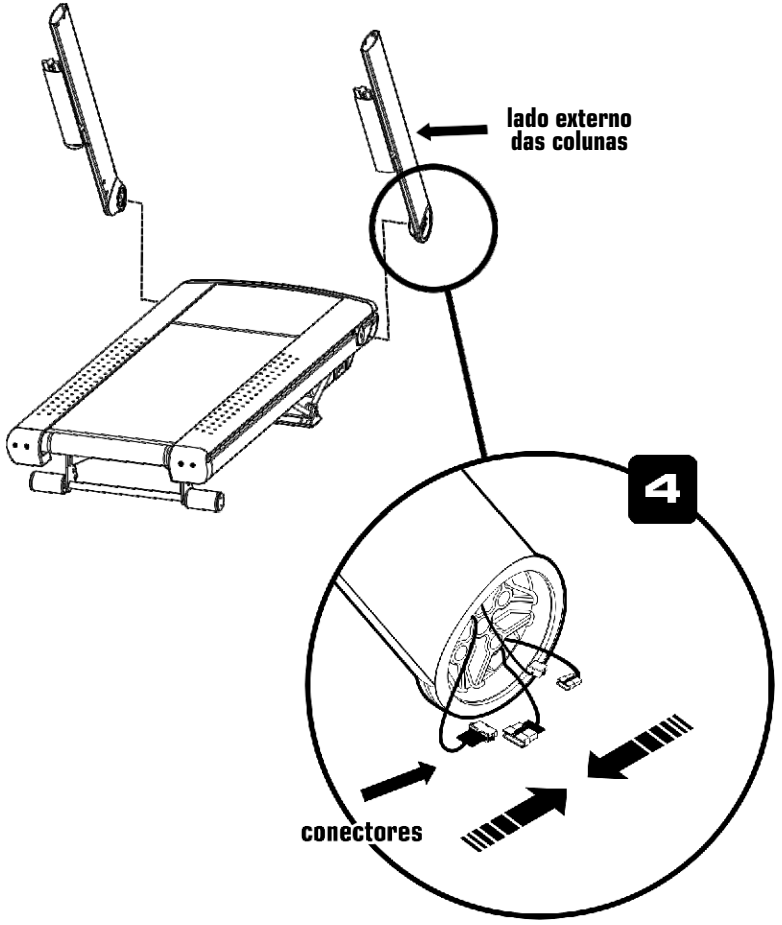
Passe os conectores que saem da parte inferior do deck pelos furos inferiores das rótulas das colunas, antes de fixá-las ao deck, utilizando o parafuso central **(fig.2 e fig.3)**.



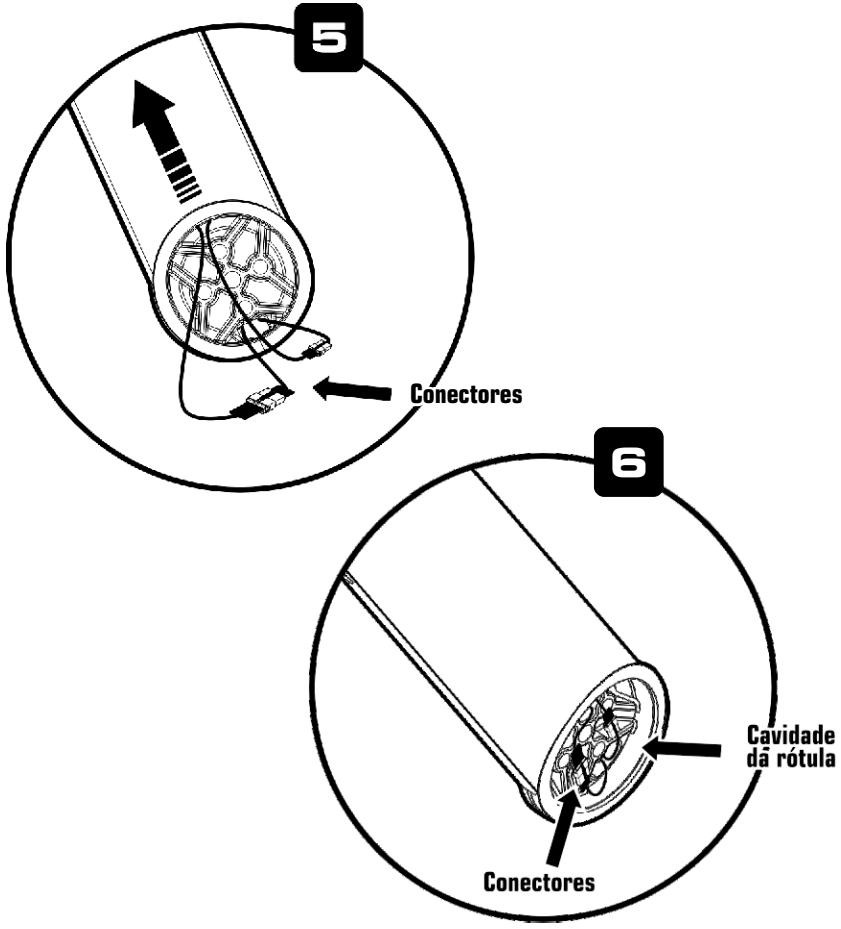
E·720



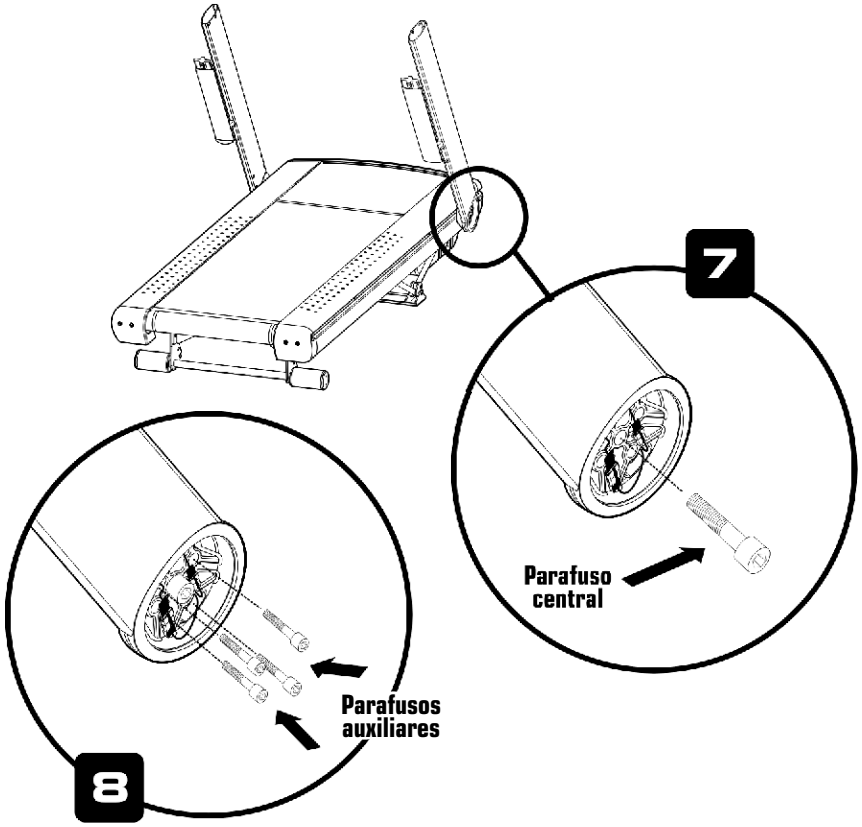
Após passar os conectores que saem da parte inferior do deck pelo furo inferior da rótula ,conecte os conectores , deixando-os do lado externo das colunas **(fig.4)**. **Não há risco de conexão errada, pois os pares de conectores são de modelos diferentes.**



Depois de conectados os conectores, empurre os cabos que ficaram sobressaindo para dentro das colunas da esteira **(fig.5)**. Deixe somente os conectores dentro da cavidade da rótula **(fig .6)**.

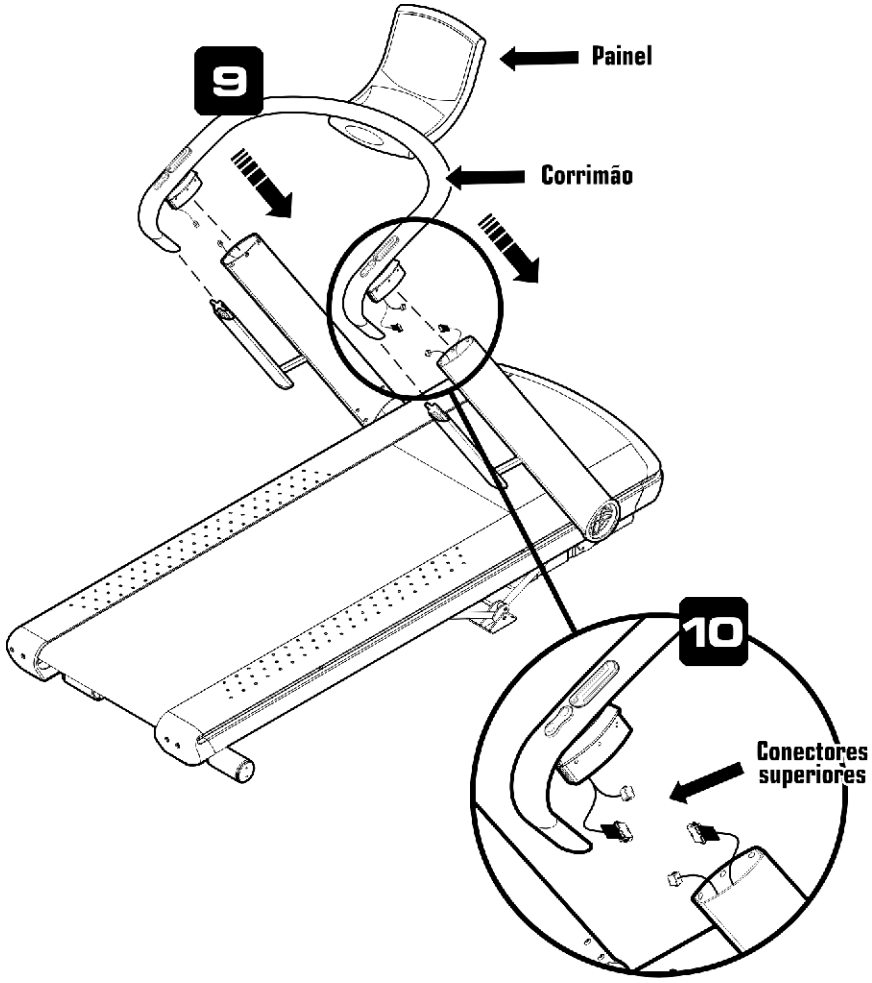


Comece a fixação da coluna da esteira ao deck colocando primeiro o parafuso central **(fig.7)** e posteriormente coloque os parafusos auxiliares **(fig.8)**.
IMPORTANTE: **NÃO** aperte os parafusos até o final. Somente aperte-os para que haja uma estabilidade da coluna, pois o aperto final será dado após a fixação do corrimão.

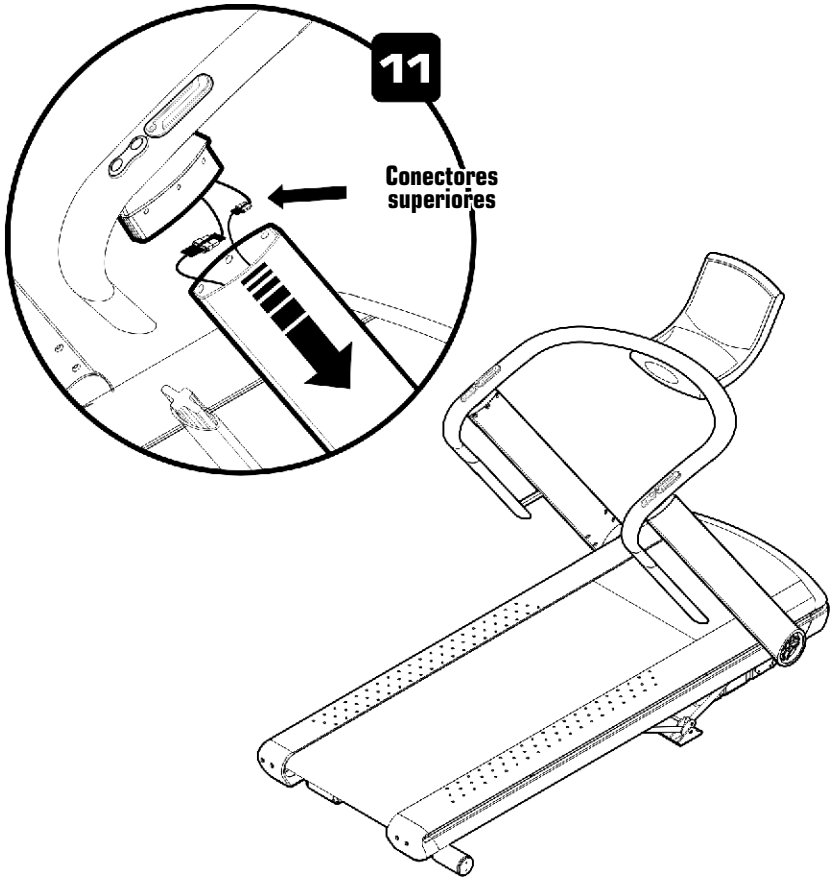


IMPORTANTE: Ao montar o parafuso central e os parafusos auxiliares, preste atenção para não danificar os conectores e seus cabos, retirando-os da frente dos parafusos.

Abra a caixa menor e retire o corrimão da esteira, que está fixo junto ao painel da esteira **(fig.9).**O corrimão junto com o painel deve ser unido às colunas da esteira, porém antes faça a conexão dos conectores superiores das colunas com os conectores do corrimão **(fig.10)** .

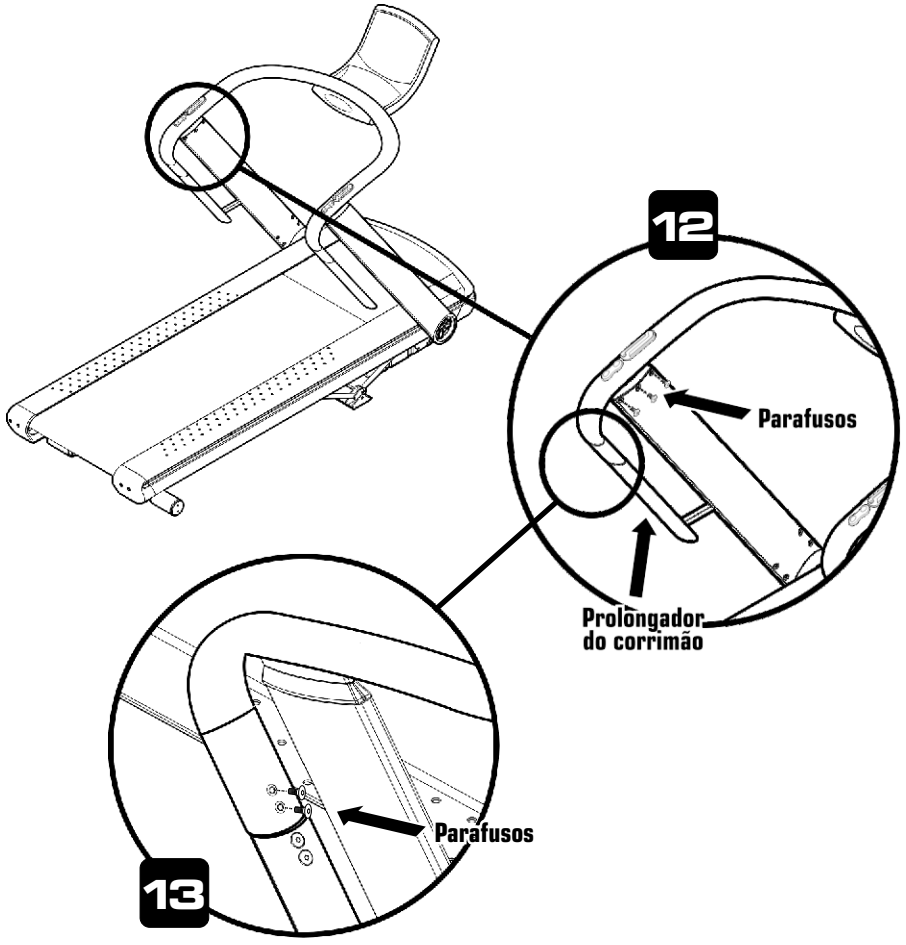


Conecte os conectores superiores das colunas aos conectores do corrimão, empurrando os fios sobressalentes e os próprios conectores para dentro das colunas **(fig.11)**.

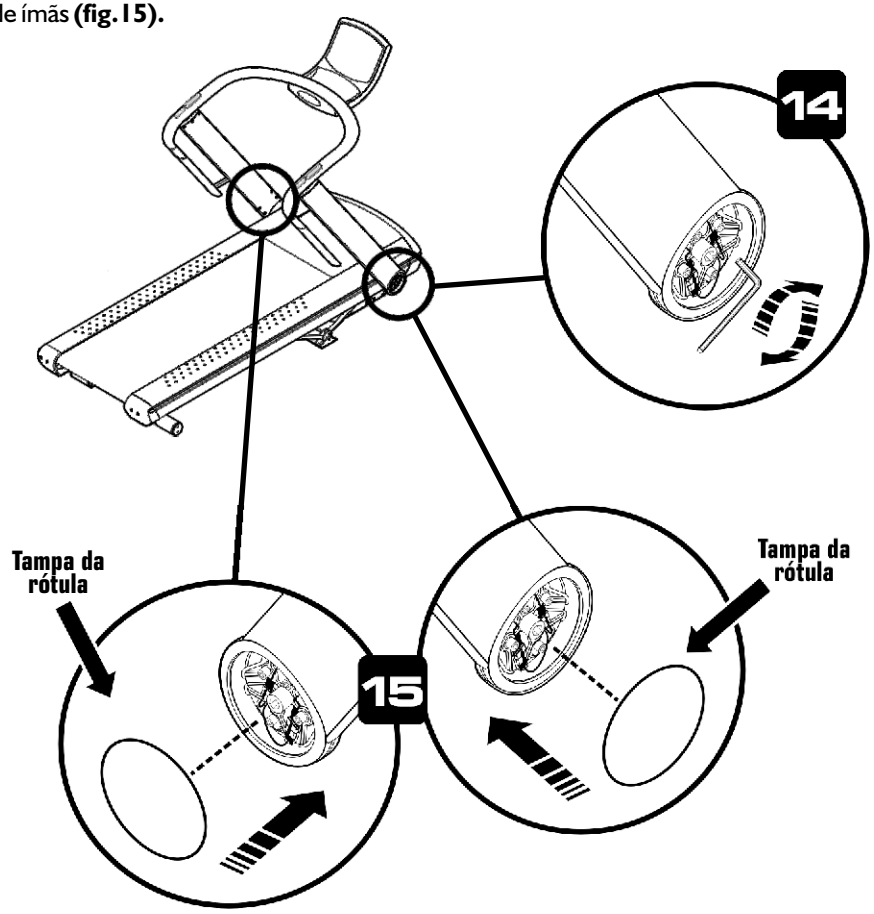


IMPORTANTE:
Certifique-se que nenhum conector ou cabo tenha ficado para fora da coluna antes de encaixar o corrimão ,para não danificar os mesmos.

Fixe o corrimão com painel às colunas utilizando os 6 parafusos de cabeça cônica maiores existentes, sendo 3 parafusos em cada coluna **(fig.12)**. Fixe também o prolongamento do corrimão ao corrimão utilizando os 4 parafusos de cabeça cônica, 2 em cada lado **(fig.13)**.



Montado o corrimão da esteira com as colunas, os parafusos da rótula podem enfim receber o aperto final com uso de chaves tipo Allen de 10mm e 12mm **(fig.14)**. Entretanto convém verificar-se antes do aperto final, se as duas colunas estão paralelas e efetue o ajuste , caso necessário, antes da fixação final.
Apertados os parafusos, coloque a tampa da rótula na cavidade. A tampa é presa através de ímãs **(fig.15).**



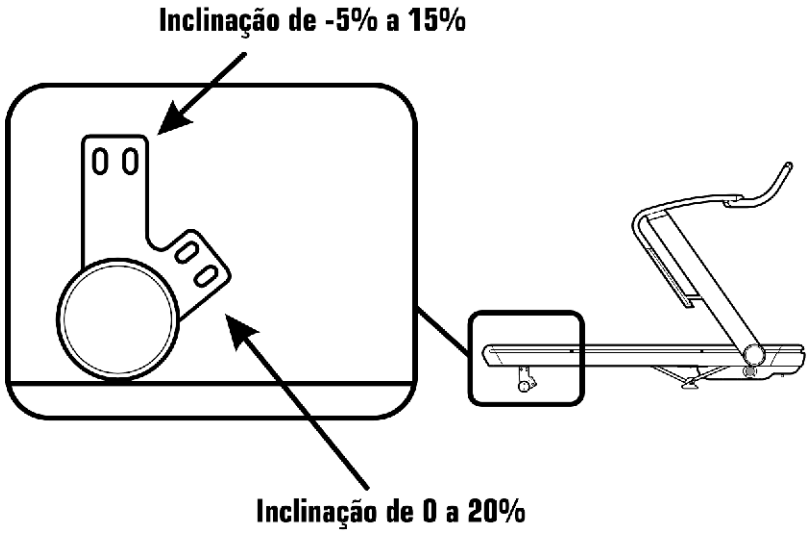
5

Recursos da esteira

Regulagem do curso de inclinação
Deslocamento
Controles de inclinação e velocidade no corrimão
Shock Absorber Control
Monitoramento de Freqüência Cardíaca
Hand Grip
Frequencímetro
Monitor LCD

Regulagem do curso de inclinação

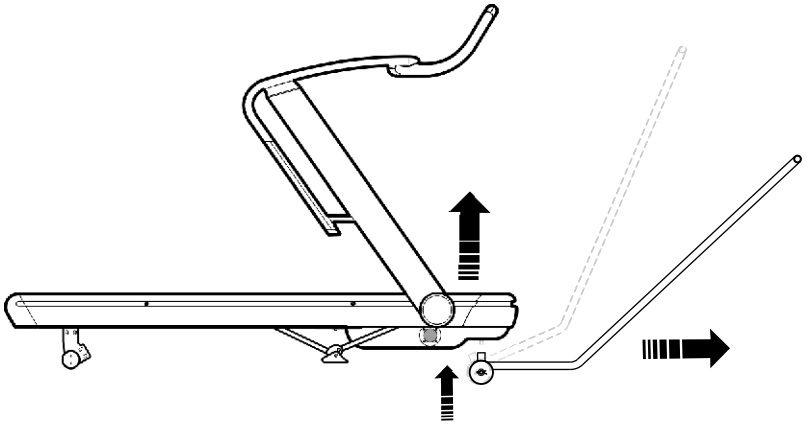
As esteiras **E730** e **E 740**, apresentam duas possibilidades de curso de inclinação, podendo operar de **-5% a 15%** de inclinação **ou** de **0 a 20%**.
Para configurar a inclinação desejada, ao montar a esteira você deve optar por uma das duas opções de furos, localizados junto ao pé traseiro da esteira. Veja a ilustração abaixo:

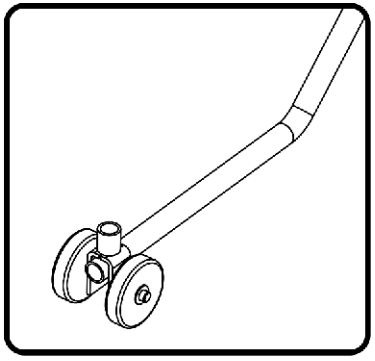


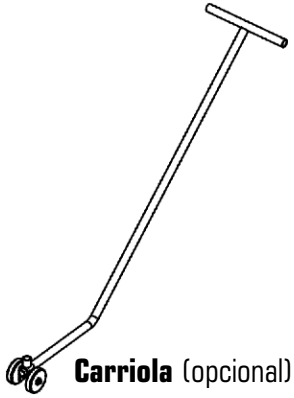
A configuração de 0 a 20% é usada em casos especiais, pois proporciona o abaixamento do deck da esteira a uma altura que facilita o acesso a idosos. Ao mesmo tempo, permite inclinação máxima mais radical,de 20%, para atletas.
Os furos dos pés traseiros são oblongos, permitindo pequenos ajustes de altura, que podem ser usados para nivelar a parte traseira da esteira em relação ao piso.

Deslocamento

Para facilitar o deslocamento das esteiras, utilize a carriola disponível, encaixando-a ao pino localizado na parte frontal inferior da esteira, como demonstrado na ilustração abaixo. Este item não faz parte do equipamento, portanto é vendido separadamente.



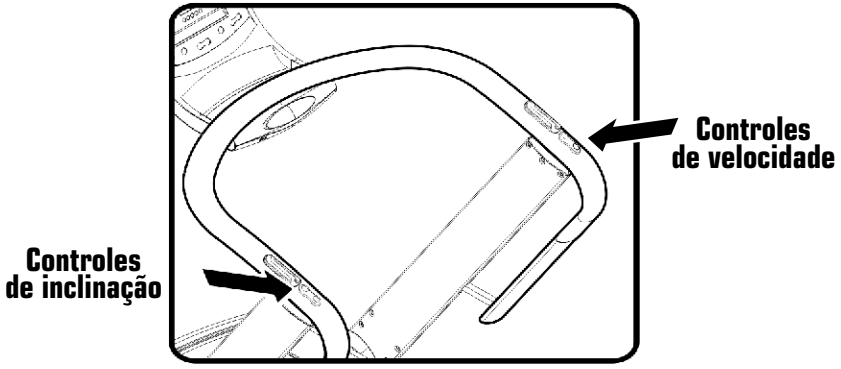




Carriola (opcional)

Controle de inclinação e velocidade no corrimão

As esteiras E 730 e E 740 possuem controles de inclinação e velocidade, localizados no corrimão, facilitando a mudança, sem que o usuário tenha que acessá-los no painel. O usuário pode aumentar ou diminuir a velocidade da esteira utilizando os botões localizados à sua direita e controlar a inclinação pelos botões da esquerda. As esteiras E 710 e E 720 possuem somente controle de velocidade.



Shock Absorber Control*

O Shock Absorber Control, que funciona com ar comprimido, é o mais inovador sistema de absorção de impactos, desenvolvido e patenteado pela Brudden.
Possibilita conforto na biomecânica de corrida e na relação de velocidade, peso e/ou objetivos outros tais como reabilitação, perda de peso etc.
Você terá uma agradável sensação e uma verdadeira proteção de todo seu sistema locomotor (músculos, ossos, ligamentos, tendões e articulações).
Novamente a Brudden sai na frente trazendo até você alta tecnologia para o aprimoramento da saúde, não esquecendo de sua segurança.
O sistema é formado por motor elétrico, compressor de ar,válvula solenoide de alívio, válvula solenoide direcional, pressostato, bolsas de ar na suspensão, tubulação, conexões e suportes.

Funcionamento
O sistema de amortecimento é independente do restante do funcionamento da esteira.

Caso a pressão esteja no valor máximo, não haverá problemas em utilizar a esteira, porém o nível de absorção de impacto poderá ser superior ao recomendado individualmente para cada usuário. Assim sendo, proceda com o correto ajuste do mesmo. É importante que a prancha da esteira fique "flutuando" sobre as câmaras de ar.

****Equipamento opcional .***

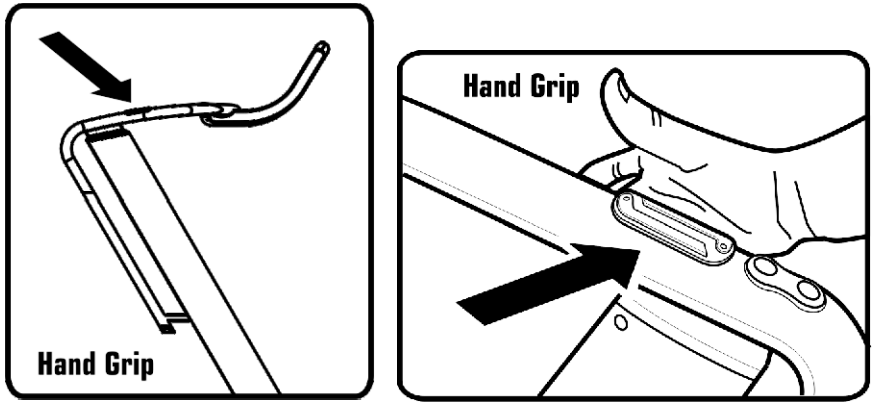
Monitoramento da frequência cardíaca

O monitoramento da freqüência cardíaca é imprescindível para que você possa controlar a sua intensidade de trabalho na esteira, como também em qualquer outro equipamento com finalidade de trabalho aeróbico.
Esse controle deverá ser feito durante a atividade, para que seus objetivos sejam atingidos *.
Para verificar a freqüência cardíaca ou acompanhar os programas de batimentos cardíacos nas Esteiras Profissionais, utilize o sensor de batimentos cardíacos (cinta torácica opcional) ou o sensor hand grip da esteira.
Umedeça com água a parte interna do sensor da cinta torácica para melhorar o contato. Coloque-a no tórax e ligue a esteira para que o sensor funcione. Automaticamente, aparecerá no "display" a indicação dos batimentos cardíacos.

(*) ***Consulte um profissional qualificado para obter instruções sobre monitoramento cardíaco.***

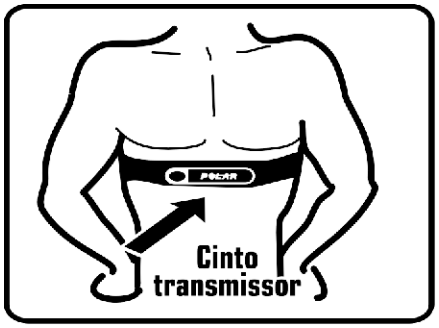
Hand Grip

É um sensor sensível ao toque das mãos. Ao tocá-lo, serão registrados os seus batimentos cardíacos.
Segure firmemente nos dois sensores, e após aproximadamente 10 segundos, aparecerá no "display" a indicação dos batimentos cardíacos, sob forma de batimentos por minuto e pulsaçao luminosa da barra gráfica.
Quando seus batimentos cardíacos estiverem fora dos limites programados, o módulo eletrônico emitirá um som intermitente (beep...). O sensor está localizado na parte superior do corrimão.



Frequencímetro

Frequencímetro Torácico Polar* - É um sensor que capta os batimentos cardíacos, transmitindo-os ao módulo eletrônico. Para isso, umedeça a parte interna do cinto transmissor e coloque-o sobre o tórax. Seu raio de ação é de aproximadamente **1 metro**.

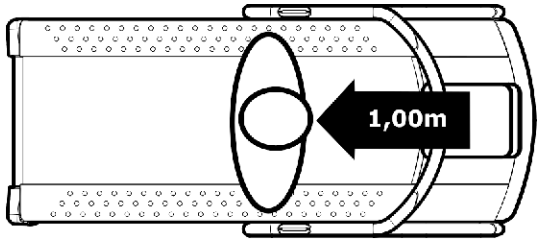


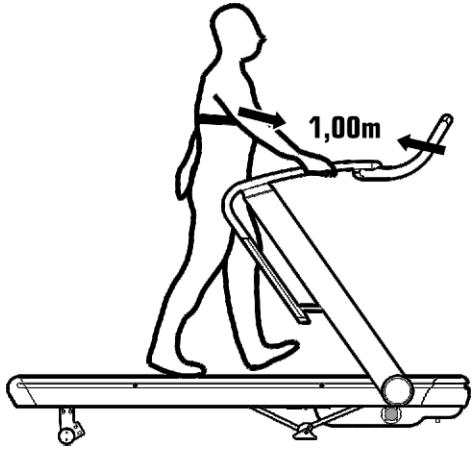
O frequencímetro é suscetível a interferência de fortes campos eletromagnéticos gerados por motores elétricos, televisores, computadores, cabos de alta voltagem, telefones celulares e antenas de rádio transmissão.

Nunca proceda ou implemente modificações/adaptações nos dispositivos de ajuste eletrônico, eletromecânico e/ou mecânico. Os mesmos foram projetados para funcionar nos parâmetros estabelecidos na montagem. O descumprimento desta determinação poderá resultar em lesões ao usuário, danos ao equipamento e, consequente perda da Garantia, além de isentar a Brudden Equipamentos Ltda de qualquer responsabilidade sobre os eventos decorrentes.

A distância máxima entre a cinta torácica e o módulo eletrônico deverá ser de 1,00m.

****A cinta torácica é item de série no modelo E-740 e opcional nos demais modelos.***

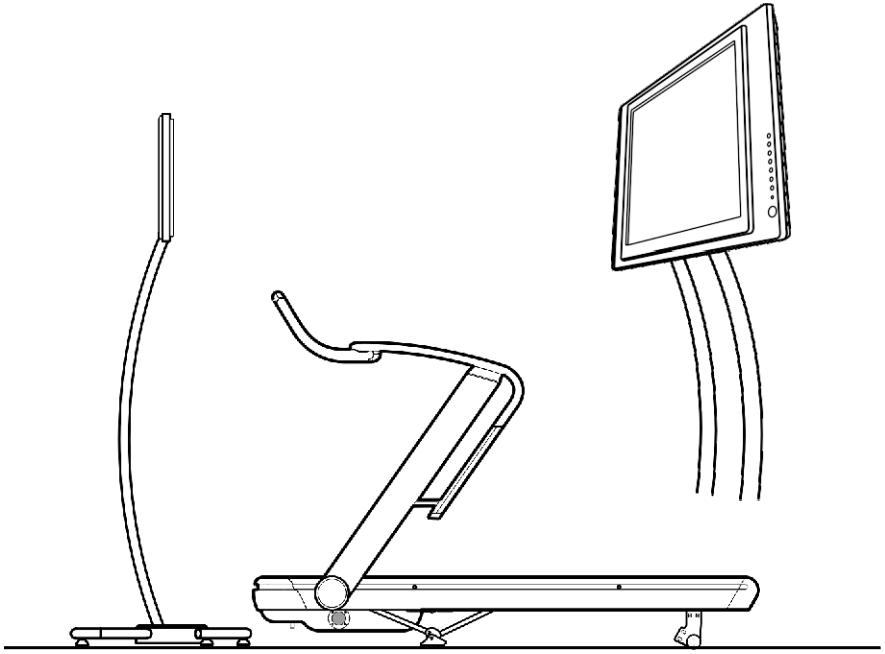


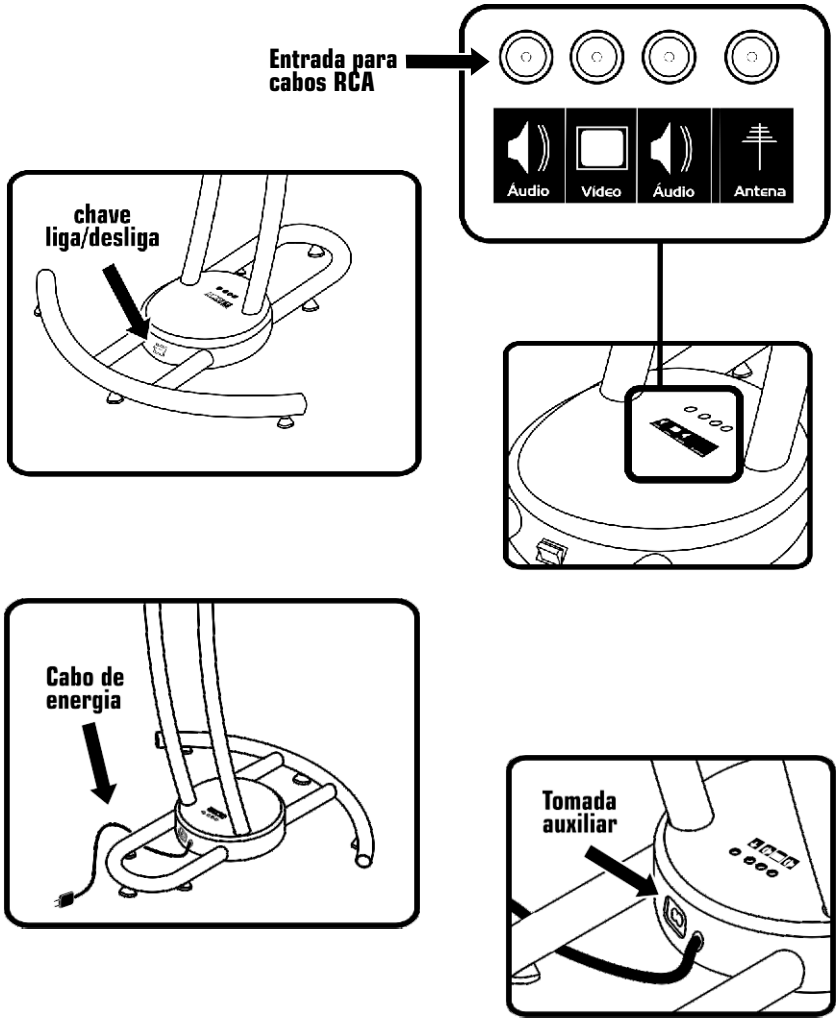


Movement POLAR

Monitor LCD*

As esteiras elétrica E 710,E 720, E 730 e E 740 possuem, como opcional, um monitor de LCD, para exibir filmes ou outros programas enquanto o usuário executa seus exercícios.Um pedestal com o monitor de LCD ,pode ser adiquirido para ser colocado em frente à esteira. Para informações do monitor de LCD, consulte o manual de instruções do próprio fabricante (incluso).





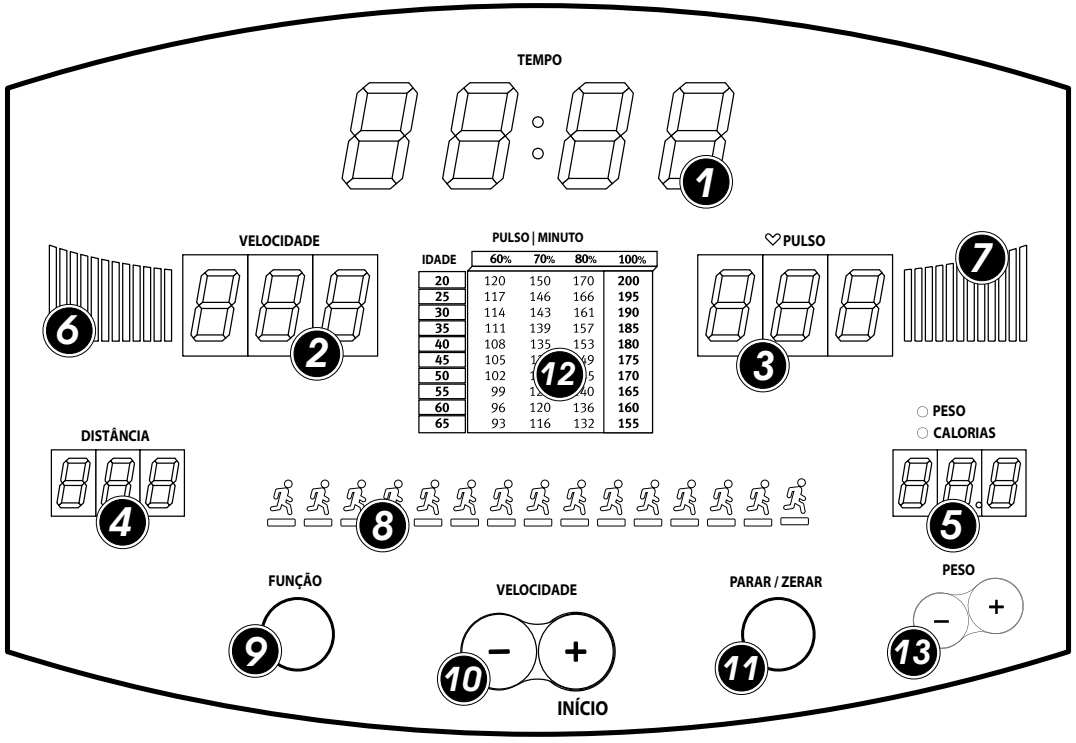
Acessório Opcional

6

Módulo eletrônico

Conhecendo o módulo eletrônico
Descrição das funções e operações
Quick Start

Conhecendo o módulo eletrônico



1. Mostrador Digital de Tempo
2. Mostrador Digital de Velocidade
3. Mostrador Digital de Freqüência Cardíaca
4. Mostrador Digital de Distância
5. Mostrador Digital de Caloria / Mostrador de Peso*
6. Barra Gráfica de Velocidade
7. Barra Gráfica de Freqüência Cardíaca
8. Barra Gráfica do Percentual executado em Programa
9. Botão de Seleção de Função
10. Botões de Acréscimo/Decréscimo de valores, de controle de velocidade e de início de atividades
11. Botão de Parada/Zerar Dados
12. Tabela de Referência Idade/ Freqüência
13. Botão de inserção de peso do usuário*

*** somente para *esteiras com S.A.C. opcional***

Descrição das funções e operações

CAMPO 1 - MOSTRADOR DIGITAL DE TEMPO

Monitora o tempo decorrido durante a atividade desenvolvida pelo usuário, seja de forma crescente ou decrescente, variando de zero a 99 minutos no modo crescente, e de 15 a 99 minutos no modo decrescente (se o tempo não for ajustado, a contagem será crescente). Para contagem decrescente selecione o CAMPO 1 (tempo) pressionando o botão **FUNÇÃO (9)** do módulo eletrônico. Apenas o Campo 1 aparecerá no visor. Ajuste o tempo determinado de atividade no campo especificado, através dos botões de **ACRÉSCIMO/DECRÉSCIMO(+/-) (10)**, que variará de 15 minutos (tempo mínimo para a atividade) a 99 minutos (tempo máximo). Para zerar o campo pressionar o botão **PARAR/ZERAR (11)**. Durante o ajuste se o campo estiver zerado, pressionando-se o botão **+ (10)** o valor irá para 15 e será incrementado 1 minuto toda vez que o botão for pressionado. Se o campo estiver zerado e o botão **-(10)** for pressionado o valor irá para 99:00 e será decrementado 1 minuto toda vez que o botão **-(10)** for pressionado. Mantendo o botão de **ACRÉSCIMO/DECRÉSCIMO(+/-) (10)** pressionado o acréscimo/decréscimo será mais rápido. Se após 5 segundos nenhum botão for pressionado, o painel sairá do modo de ajuste.

Ao iniciar a atividade, o CAMPO 1 apresentará o tempo total escolhido pelo usuário, que começará a decrescer até se extinguir. Neste momento haverá um sinal (beep) intermitente, anunciando o término da atividade. Os demais campos apontarão de forma crescente as informações correspondentes.

CAMPO 2 - MOSTRADOR DIGITAL DE VELOCIDADE

Monitora a velocidade desenvolvida pelo conjunto Usuário/Esteira, sendo a velocidade mínima de 1,5 km/h e a máxima de 18 km/h;

Através do botão de **ACRÉSCIMO/DECRÉSCIMO(+/-) (10)** ou comandos localizados no corrimão da esteira, o usuário deverá inserir no CAMPO 2 a velocidade desejada para o exercício, podendo altera-la a qualquer instante;

CAMPO 3 - MOSTRADOR DIGITAL DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA

Monitora a freqüência cardíaca do usuário durante a atividade desenvolvida, sendo que a freqüência máxima admitida em leitura é de 240 batimentos por minuto (BPM).

Pulso máximo(40 a 240 bpm).Para programar seu nível de pulsação máxima pressione o botão **FUNÇÃO (9)** até habilitar a janela da função Pulso Máximo. No CAMPO 2 aparecerá a palavra HI e no CAMPO 3 aparecerá o valor da freqüência cardíaca máxima a ser ajustado. O valor inicial é 240 BPM. Pressione o botão **- INICIO (10)** até atingir o valor desejado. A cada toque serão decrementados 5 batimentos. Mantendo o botão pressionado, o valor diminuirá rapidamente. Para aumentar, pressione o botão **+(10)**.

A partir do valor inicial (240 BPM), pressionando-se o botão **+INICIO (10)** o valor saltará para 40 BPM. Quando o valor for 40 BPM e o botão **- (10)** for pressionado, o valor saltará para 240 BPM. Se o botão **PARAR ZERAR (11)** for pressionado o valor saltará para o valor inicial, 240 BPM. Se após 5 segundos nenhum botão for pressionado, o painel sairá do modo de ajuste.

Pulso mínimo (30 a 230 bpm). Para programar seu nível de pulsação mínima pressione o botão **FUNÇÃO (12)** até habilitar a janela da função Pulso Mínimo. No CAMPO 2 aparecerá a palavra LO e no CAMPO 3 aparecerá o valor da freqüência cardíaca mínima a ser ajustado. O valor inicial é 30 BPM. . Pressione o botão **+INICIO (10)** até atingir o valor desejado. A cada toque serão incrementados 5 batimentos. Mantendo o botão pressionado, o valor aumentará rapidamente. Para diminuir, pressione o botão **-(10)**. O maior valor do pulso mínimo sempre será 10 batimentos a menos que o valor do pulso máximo programado. Se o botão **PARAR ZERAR (11)** for pressionado o valor saltará para o valor inicial, 30 BPM. Se após 5 segundos nenhum botão for pressionado, o painel sairá do modo de ajuste.

Toda vez que os valores de pulso máximo ou mínimo forem ultrapassados, para cima ou para baixo respectivamente, um sinal intermitente (beep) começará a tocar, até que a freqüência cardíaca se adapte novamente à faixa determinada pelo usuário, para tal, o mesmo deverá aumentar ou diminuir a velocidade da atividade, buscando essa adaptação.

CAMPO 4 - MOSTRADOR DIGITAL DE DISTÂNCIA

Neste campo o módulo indica a quantidade de quilômetros armazenados . Ao começar a caminhar, o valor será registrado em ordem crescente, variando de zero a 99,9 km.

Para programar em contagem decrescente, pressione o botão **FUNÇÃO (9)** até habilitar a janela da distância. Apenas o Campo 4 aparecerá no visor. Pressione o botão **+INICIO (10)** até atingir o valor desejado. Mantendo o botão pressionado, o incremento de quilômetros será mais rápido. Para diminuir, pressione o botão **- (10)** . O valor máximo programável e de 99,9 km e o mínimo é de 0,2 km. Para zerar o campo pressionar o botão **PARAR/ZERAR (11)**. Ao iniciar a atividade, o CAMPO 4

apresentará a distância total escolhida pelo usuário, que começará a decrescer até se extinguir. Neste momento haverá um sinal (beep) intermitente, anunciando o término da atividade.

CAMPO 5 - MOSTRADOR DIGITAL DE CALORIA/MOSTRADOR DE PESO (PARA ESTEIRAS COM S.A.C. OPCIONAL)

Nesta campo o módulo indica as calorias gastas durante o exercício que será expressa na unidade "kcal", seja de forma crescente ou decrescente, variando de zero a 999 kcal no modo crescente, e de 10 a 990 kcalorias no modo decrescente (se o CAMPO 5 não for ajustado, a contagem será crescente).

Para contagem decrescente selecione o CAMPO 5 (caloria) pressionando o botão **FUNÇÃO (9)** do módulo eletrônico. Apenas o Campo 5 aparecerá no visor. Insira uma quantidade de calorias a ser despendidas, determinadas para a atividade, através dos botões de **ACRÉSCIMO/DECRÉSCIMO(+/-) (10)**, que variará de 10 kcal a 990 kcal. O incremento/decremento é de 10 kcal. Para zerar o campo pressionar o botão **PARAR/ZERAR (11)**. Mantendo o botão de **ACRÉSCIMO/DECRÉSCIMO(+/-) (10)** pressionado o acréscimo/decréscimo será mais rápido. Se após 5 segundos nenhum botão for pressionado, o painel sairá do modo de ajuste.

Ao iniciar a atividade, o CAMPO 5 apresentará a quantidade de calorias a ser despendidas escolhido pelo usuário, que começará a decrescer até se extinguir. Neste momento haverá um sinal (beep) intermitente, anunciando o término da atividade.

Pressionando-se o botão para ajuste de **PESO (+/-) (13)**, abre-se o campo para inserção do peso do usuário, com a finalidade exclusiva de regular o funcionamento do SAC (Shock Absorber Control). O led PESO acenderá indicando que o peso está sendo mostrada no CAMPO 5. O peso mínimo admitido será de 40 kg e o máximo 150 kg. Caso o botão **PESO(+/-)** não sejam pressionados por 5 segundos, Calorias serão exibidas no Display e o led CALORIA acenderá indicando que a função Caloria está sendo mostrada no CAMPO 5.

CAMPO 6 - BARRA GRÁFICA DE VELOCIDADE

Facilita a visualização do incremento de velocidade na atividade desenvolvida;

CAMPO 7 - BARRA GRÁFICA DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA

Facilita a monitoração do grau de esforço desenvolvido pelo usuário, relativo à sua freqüência cardíaca;

CAMPO 8 - BARRA GRÁFICA DO PERCENTUAL EXECUTADO EM PROGRAMA

Apresenta o percentual executado da atividade, em função do tempo, da distância, ou do gasto calórico, conforme a escolha do usuário, o padrão é exibição de tempo;

Se os valores no CAMPO 1, CAMPO 4 e CAMPO 5 não são ajustados, a Barra Gráfica do Percentual Executado em Programa será incrementada a cada 2 minutos. Caso algum dos valores no CAMPO 1, CAMPO 4 ou CAMPO 5 tenha sido ajustado, contagem decrescente, a Barra Gráfica do Percentual Executado em Programa será incrementada conforme a equação VALOR TOTAL AJUSTADO / 15.

Por exemplo para um TEMPO TOTAL AJUSTADO de 15 minutos temos:

15 min / 15 = 1 minuto

Portanto a Barra Gráfica de Velocidade será incrementada a cada 1 minuto.

CAMPO 9 - BOTÃO DE SELEÇÃO DE FUNÇÃO

Navega entre as funções de Tempo, Distância, Calorias, Pulso Máximo e Pulso Mínimo respectivamente, para ajuste de dados;

CAMPO 10 - BOTÕES DE ACRÉSCIMO/DECRÉSCIMO DE VALORES, DE CONTROLE DE VELOCIDADE E DE INÍCIO DE ATIVIDADES

Aumenta ou diminui os valores inseridos nos campos de Tempo, Distância, Calorias e Freqüência Cardíaca, para programação do usuário, aumenta ou diminui a velocidade conforme necessidade do usuário durante a atividade, inicia o funcionamento da esteira .

CAMPO 11 - BOTÃO DE PARADA/ZERAR DADOS

Para a atividade da esteira ou zera os dados inseridos anteriormente, manter pressionado durante 3 segundos para zerar todas as informações;

CAMPO 12 - TABELA DE REFERÊNCIA IDADE/FREQÜÊNCIA

Orienta a escolha da faixa de trabalho mais adequada ao usuário e aos seus objetivos.

CAMPO 13 - BOTÕES PARA INSERÇÃO DE PESO (SOMENTE NAS ESTEIRAS COM S.A.C. OPCIONAL)

Através destes botões **(+ e -)**, introduz-se o valor de seu peso, assim, ocorrerá a regulagem automática do sistema de amortecimento.

OBSERVAÇÃO : Pressionando o **botão PARAR/ZERAR** uma vez, a esteira parará suas atividades, porém manterá os dados previamente inseridos, com exceção da velocidade. Ao retomar o exercício, a mesma retomará o ponto anterior, até completar a programação, contudo será necessário implementar a velocidade ao nível desejado novamente. Pressionando o **botão PARAR/ZERAR** e mantendo-o pressionado, todos os dados inseridos serão apagados/zerados, sendo necessário, se desejar, inserir novos dados, para um próxima atividade.

Quick Start

Pressionando a tecla **+INÍCIO (10)** a esteira inicia o funcionamento imediatamente, e o usuário poderá ajustar diretamente a velocidade de trabalho.

7

Manutenção

Lubrificação da lona

Ajuste da lona

Inspeção do equipamento

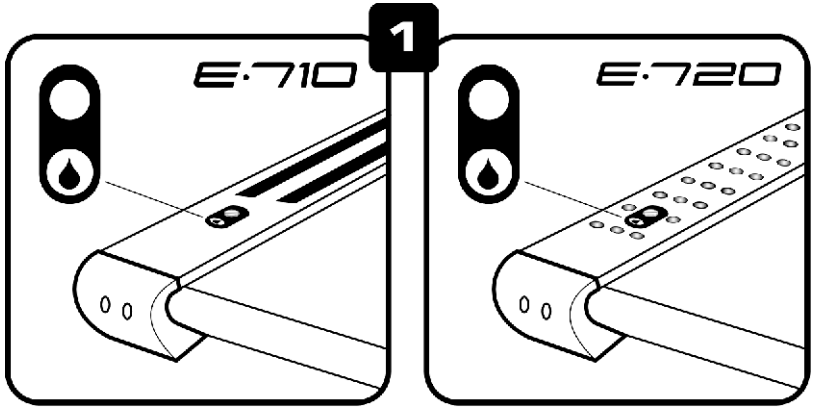
Limpeza do equipamento

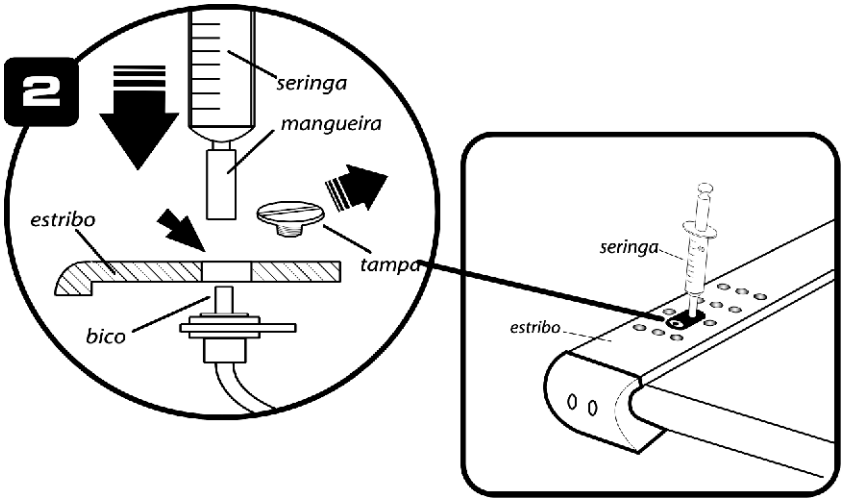
Longo período sem utilizar o equipamento

Lubrificação da lona

Lubrificação da Lona das Esteiras E710 e E720

O deslizamento da lona sobre a prancha exige que a lona esteja lubrificada. O lubrificante deve ser de alta qualidade, para não se oxidar ao ar, não atacar as fibras, nem o revestimento da lona e não danificar componentes e pintura a ele expostos.
A Movement pré-lubrifica a lona antes da montagem, produz e recomenda o lubrificante **LDB-500**, que possue as características mais adequadas a garantir a vida útil da lona e da prancha de seu equipamento.
As esteiras **E710** e **E720** devem receber lubrificação da lona por intervenção de um responsável, na academia, pela manutenção dos equipamentos. Quando o uso da esteira é intensivo, deve-se proceder diariamente à lubrificação **a cada 16 horas de uso**.
Segue junto com a esteira um frasco de **LDB-500** e uma seringa graduada, com uma pequena mangueira em sua extremidade. No estribo esquerdo, há um indicador de lubrificação e uma tampa **(fig.1)**. Remova a tampa, com o auxílio de uma chave de fenda, desrosqueando-a no sentido anti-horário para ter acesso ao bico metálico, onde deverá ser inserido o fluído lubrificante **(fig.2)**. Encha a seringa com **40 ml** do fluído lubrificante e encaixe a mangueira da seringa no bico metálico.
Coloque a esteira em movimento a aproximadamente **5 km/h** e pressione o êmbolo da seringa vagarosamente, até que todo o fluído seja injetado.
Mantenha a esteira em movimento, por no mínimo 5 minutos, para que o fluído seja distribuído pela superfície interna da lona, com a ajuda dos rolos. Remova a seringa e e recoloque a tampa, novamente com o auxílio de uma chave de fenda, girando-a agora no sentido horário.

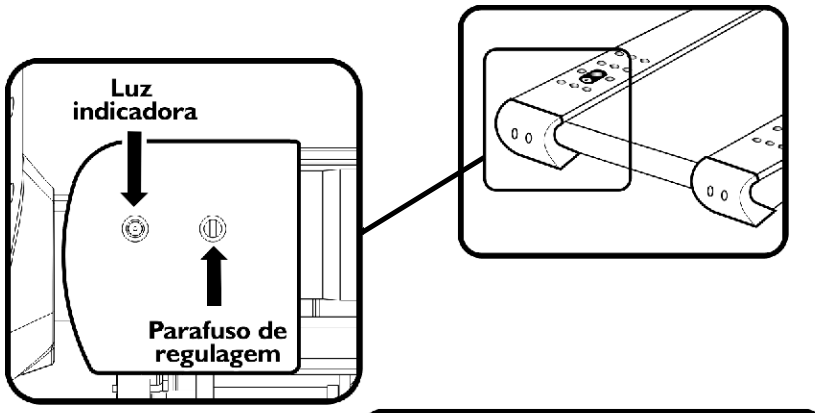


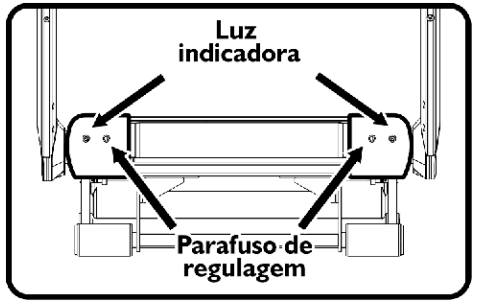


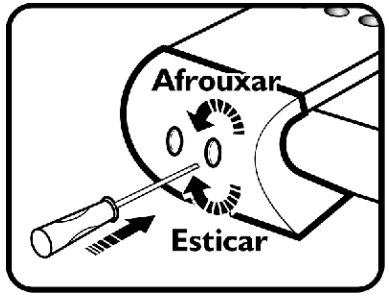
Mantenha o frasco de lubrificante e a seringa aplicadora fora do alcance de crianças e animais.

Ajuste da lona

A regulagem inicial do alinhamento é feita pela fábrica e consiste no ato de centralizá-la de modo que suas bordas fiquem embutidas abaixo dos estribos.
Com o uso da esteira, há uma acomodação da lona sobre os rolos, os quais possuem uma geometria especial que força o alinhamento.Essa acomodação pode, ao longo do tempo, deslocar a lona para os lados, exigindo uma intervenção para centralizá-la novamente.Este fato acontece com todas esteiras ergométricas, as quais possuem parafusos, acessíveis por furos em suas ponteiras, destinados a produzir pequenos deslocamentos no rolo traseiro, a fim de recompor o alinhamento.
As esteiras E710, E720, E730 e E740 possuem indicadores óticos de desalinhamento, os quais emitem luz, indicando sempre quando a lona ultrapassar o limite de desalinhamento.
Quando a **luz se acende do lado esquerdo**, **a lona afastou-se para a direita**, deixando assim que a luz indicadora apareça. **O mesmo ocorre para o lado oposto**.
No furo ao lado da luz indicadora de desalinhamento da lona, existe um orifício o qual serve para a regulagem do alinhamento.Introduza uma chave de fenda média, encaixando-a na fenda do parafuso existente dentro do orifício. **Com a esteira em movimento**, a pelo menos 5 km/h, gire a chave aproximadamente meia volta no sentido anti-horário. Aguarde alguns instantes, com a esteira em movimento, para que a lona da esteira se acomode no rolo, na sua nova posição. A luz indicadora de desalinhamento se apagará, indicando que está terminada a regulagem.Caso a luz indicadora de desalinhamento não se apague, gire um pouco mais o parafuso, sempre em ângulos de meia volta, ou 1/4 (um quarto) de volta, no mesmo sentido anterior (anti-horário). Caso a luz indicadora de desalinhamento do lado oposto se acenda, o procedimento a ser executado é o mesmo.
Resultado similar é obtido pelo giro do parafuso do lado oposto ao da luz indicadora acesa, só que em sentido horário.
Esta operação deve ser feita somente com chave de fenda .Outros tipos de chaves, como chave "L" pode induzir torques elevados tensionando excessivamente a lona, encurtando sua vida útil.
Caso a lona esteja frouxa, e houve escorregamento (patinar) no rolo dianteiro da esteira,esta poderá ser esticada, através dos mesmos parafusos de alinhamento. Ambos parafusos devem ser girados no mesmo número de voltas, para que a lona não desalinhe.
Para o esticamento da lona, é recomendável dar-se 1(uma) volta em cada um dos parafusos de alinhamento, ambos no sentido horário, e repetir a operação, caso seja necessário.







Importante: Tome o cuidado para não esticar a lona em excesso, pois sua vida útil pode ser prejudicada.

Inspeção do equipamento

Antes de qualquer inspeção ou limpeza no equipamento, desconecte-o da fonte de alimentação de energia (tomada de força).

É importante a execução de tarefas de manutenção mínimas em seu equipamento.
Diariamente verifique barulhos estranhos, parafusos soltos ou frouxos, cabo de alimentação de energia possivelmente danificados ou qualquer outra indicação de que seu equipamento necessita de manutenção.
Verifique internamente se correias não estão desgastadas, fios soltos.
Não esqueça de caso seu equipamento necessite de manutenção, ele não deve ser utilizado inadvertidamente. Desligue o equipamento e desconecte o cabo de alimentação de energia da tomada. Avise os usuários do equipamento da necessidade de manutenção deste.

Limpeza do equipamento

Periódicamente, limpe o equipamento utilizando uma escova de nylon macia. Passe aspirador de pó embaixo do equipamento para evitar o acúmulo de sujeira e pó, que podem afetar o funcionamento do equipamento.
Para limpeza após treinamentos, utilize apenas um pano macio, umedecido com água e sabão neutro.
Nunca utilize produtos de limpeza ácidos. Jamais despeje água no equipamento ou aplique líquidos em spray. Mesmo quando utilizar pano macio e úmido, deixe o equipamento secar completamente para voltar a utilizá-lo.

Longo período sem utilizar o equipamento

Desligue o equipamento sempre que este não estiver sendo usado. Caso o período sem usar o equipamento seja longo, desconecte o cabo de alimentação da tomada e posicione-o de forma que ele não seja danificado, atrapalhe a passagem de pessoas ou interfira com outros equipamentos.

8

Orientações Sobre Atividades Físicas

A importância da prática de atividades físicas

Condicionamento físico

Conselhos e dicas

A importância da prática de atividades físicas

A prática regular de exercícios aeróbicos é um importante aliado na aquisição e manutenção de uma boa qualidade de vida. Os benefícios do exercício se manifestam das mais diferentes formas. O resultado de tudo você sente na sua vida.
Confira o que a ciência tem descoberto a respeito dos benefícios do exercício físico:

Melhora da função cardiorespiratória: A prática regular de exercícios **aeróbico**s torna o coração mais eficiente. Os exercícios farão com que ele trabalhe melhor e com menor esforço. Os resultados são excelentes: mais "fôlego" para enfrentar as atividades diárias associado à redução do risco de você sofrer alguma doença cardiovascular. Além disto, o exercício poderá ajudá-lo a manter os níveis de colesterol e triglicérides em patamares saudáveis, outro importante fator associado à redução dos riscos de doenças cardíacas.

Controle do peso: O exercício fará com que você aumente o seu metabolismo, prevenindo o indesejável aumento de peso e da gordura corporal. Caso você esteja com sobrepeso, o exercício regular associado a uma dieta equilibrada, fará com que você retorne ao seu peso ideal.

Aumento do tônus dos músculos: Além dos inegáveis benefícios estéticos, o aumento do tônus muscular trará muito mais disposição e energia para a execução das suas atividades diárias.

Aumento da massa e resistência dos ossos: Não são apenas os músculos que se beneficiam. Também os seus ossos serão recompensados pelo exercício. Tal condição pode afastá-lo das indesejáveis consequências de uma osteoporose. Além disso, as pesquisas médicas mais recentes apontam o exercício como uma importante ferramenta para a manutenção do bom funcionamento de nossas articulações.

Melhora de aspectos sócio-afetivos: Não apenas seu corpo será beneficiado. A prática regular do exercício **aeróbico** ainda favorece a manutenção do seu bem estar psicológico, colaborando inclusive no controle dos casos de depressão. Você ainda deve lembrar que o exercício é uma excelente oportunidade para fazer e cultivar amizades.

Controle de doenças crônicas: Pessoas sedentárias estão mais propensas a desenvolver doenças cardiorespiratórias. A atividade física diminui sensivelmente essa tendência e regula a taxa de açúcar no sangue que reduz o risco de diabetes.

Envelhecimento: Ao fortalecer o coração, os músculos e os ossos podemos retardar o declínio de nossas habilidades físicas e mentais em função do envelhecimento.

Condicionamento físico

Para obter bons resultados com um programa de condicionamento físico é necessário levar em consideração alguns parâmetros de treinamento.
Dentre os parâmetros mais importantes figuram a **frequência** e a **intensidade** das atividades realizadas.

- Frequência: Procure fazer os exercícios regularmente, no mínimo 3 vezes por semana, preferencialmente em dias alternados.

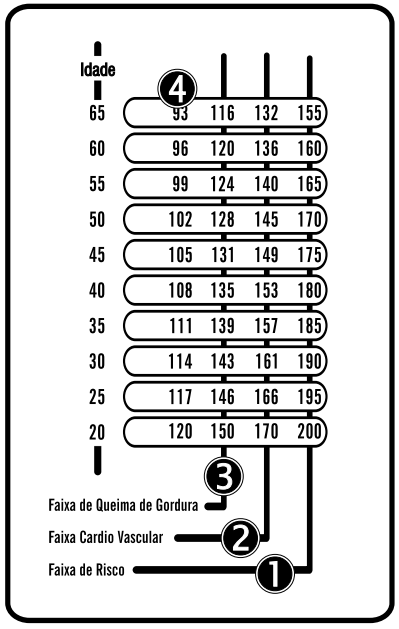
- Intensidade: Neste equipamento você dispõe de 3 itens que possibilitam intensificar o seu programa: tempo de exercício, velocidade de movimento e inclinação da esteira.

- Tempo: Para determinar o tempo ideal para iniciar o seu programa, tome como base o tempo que você costuma caminhar ou correr. Desta forma, uma pessoa que habitualmente caminha por cerca de 15 minutos, deve iniciar seu programa de exercício tendo este tempo como referência. O mais importante é evitar aumentos súbitos de tempo. A literatura médica mostra que quem costuma aumentar muito rapidamente o seu tempo de exercício está mais sujeito a sofrer lesões que podem afastá-lo do treinamento. Desta forma, lembre-se: comece usando um tempo com o qual você está acostumado e faça pequenos aumentos à medida que sua condição física evoluir.

- Velocidade: Assim como o tempo, ela deve ser aumentada gradativamente. A sua frequência cardíaca é bom indicador da velocidade ideal para a execução do treinamento, conforme consideraremos a seguir.

- Inclinação: Quanto mais inclinada estiver a esteira, maior será o esforço desempenhado pelo seu coração e por seus músculos. Desta forma, só incline a esteira caso seus músculos da coxa e da perna estejam bem condicionados. Pessoas com problemas articulares devem evitar a utilização da inclinação.

Como consideramos anteriormente, seu batimento cardíaco é a bússola de seu esforço. Após informar ao software que controla a esteira alguns parâmetros como a sua idade, seu peso e o seu objetivo, ele calculará a sua frequência ideal de treinamento. Caso você esteja usando o nosso frequancímetro (cinta para mediçaõ da frequência cardíaca) você será alertado toda vez que se afastar dela. Esta é uma forma segura, simples e eficiente de controlar o seu exercício.



⚠ ***O método mais preciso para determinar a freqüência cardíaca máxima é o teste de esforço administrado por um médico. Se você tem perto de 45 anos, histórico familiar de problemas cardíacos e pressão alta, é importante consultar um médico para saber se o teste de esforço é necessário.***

❶ **Zona de trabalho acima de 85%:** só deve ser usada por pessoas que tenham um alto condicionamento físico e com acompanhamento de um profissional da área.

❷ **Zona de trabalho de 75% a 85%:** recomendada para condicionamento cardio vascular.

Exemplo:

• Se você tiver *30* anos - (220-*30* = **190**) • Limite Inferior: (**190**x*0,75*) = **143 bat/min**

• Limite Superior: - (**190**x*0,85*) = **161 bat/min**

❸ **Zona de trabalho de 60% a 75%:** recomendada se o objetivo for a perda percentual de gordura corporal.

Exemplo:

Se você tem *20* anos

(220-*20* = **200**)

• Limite Inferior:

(**200**x*0,60*) = **120 bat/min**

• Limite Superior:

(**200**x*0,75*) = **150 bat/min**

❹ **Zona de trabalho inferior a 60%:** não é recomendada por não trazer qualquer benefício cardio-respiratório.

Importante: Lembre-se que estas são apenas orientações básicas para que você possa melhor compreender o seu programa de exercícios. Elas não substituem a orientação de um profissional da área de Educação Física.

Conselhos e dicas

- Antes de realizar qualquer atividade física é importante consultar um médico e estar acompanhado por um profissional da área.

- Cuide bem do seu equipamento, observando os cuidados que você deve tomar com sua esteira.

- A esteira deve ser usada e armazenada em local seco, com a menor variação de temperatura possível e sempre protegida da poeira. Caso fique muito tempo sem uso, coloque uma capa no equipamento.

- Certifique-se que não haja pedras locadas ao solado do calçado antes da utilização do equipamento.

- Mantenha qualquer peça solta de vestuário, cadarços de calçados e toalhas, afastados das partes móveis da esteira

- Nunca ande ou corra de costas para o painel de controle, ou para trás na esteira. Você poderá sofrer acidentes com possibilidades de ferimentos graves.

- Não use acessórios não recomendados pelo fabricante.

- Use o equipamento somente como é recomendado pelo manual do fabricante.

9

Garantia

Garantia limitada
Períodos de garantia e cobertura
Condições e restrições
Condições gerais da Garantia

Garantia Limitada

GARANTIA LIMITADA PARA EQUIPAMENTOS PROFISSIONAIS

POR FAVOR LEIA OS TERMOS E CONDIÇÕES DESTA GARANTIA CUIDADOSAMENTE ANTES DE UTILIZAR SEU EQUIPAMENTO MOVEMENT. AO UTILIZAR O EQUIPAMENTO, VOCÊ ESTARÁ CONCORDANDO EM SEGUIR OS SEGUINTES TERMOS E CONDIÇÕES DA GARANTIA.

Garantia Limitada

A Brudden Equipamentos Ltda garante todos os produtos novos Movement como livres de defeitos em materiais e fabricação para os períodos de garantia estabelecidos abaixo. Os períodos de garantia iniciam-se na data da emissão da Nota Fiscal de compra do produto emitida pelo revendedor credenciado. Esta garantia aplicar-se-á somente em defeitos identificados durante o período de garantia, e somente ao comprador original do produto. Peças consertadas ou trocadas nos termos desta garantia não interrompem nem prorrogam o prazo de garantia originalmente estipulado. Para utilizar-se desta garantia, o comprador deverá entrar em contato com a Brudden ou um assistente autorizado Brudden em até 30 dias após identificada qualquer não conformidade e deixar o produto disponível para inspeção da Brudden ou de sua assistência técnica. O compromisso da Brudden nesta garantia está limitado como demonstrado adiante.

Períodos de garantia e cobertura

- Três (03) anos para o chassi, estruturas metálicas e motor.
- Um (01) ano para outras peças, pintura e mão-de-obra.

Opcionais / Acessórios / Baterias e dispositivos auto-utilizáveis

Muitos opcionais ou acessórios possuem componentes que são conectados internamente ou montados dentro do painel eletrônico ou diretamente no produto. As próximas normas de procedimento determinam a garantia destes componentes:

Se os componentes internos forem instalados pela fábrica ou por um assistente autorizado como parte da venda original, eles terão uma garantia idêntica à garantia do produto no qual eles foram conectados ou montados.

Se os componentes internos não forem instalados na fábrica ou em um assistente autorizado como sendo parte da venda original, eles terão uma garantia de peças e serviços limitada a 90 dias.

Todos os componentes que não forem internamente conectados, terão uma garantia limitada de peças a 90 dias.

Uma prova de compra original será exigida em qualquer caso.

Condições e restrições

Esta garantia é válida somente se estiver de acordo com as condições abaixo:

1. Esta garantia aplica-se aos produtos Movement para Linha Profissional somente quando:
a. O produto estiver com o comprador original e com a prova de compra original (nota fiscal de compra);
b. Não tiver sido objeto de: acidentes, uso inadequado ou negligente, operação indevida, abuso, transporte e armazenamento inadequado, manutenção em desacordo com as especificações contidas no manual de instruções, serviço impróprio, ou modificação não realizadas pela Brudden;
c. As peças de reposição utilizadas forem fornecidas pela Brudden;
d. O uso de líquido deslizante para esteiras seja o fornecido pela Brudden;
e. Reclamações feitas dentro dos prazos de garantia.
2. Esta garantia não cobre danos ou falhas em equipamentos causadas por instalações elétricas que não estejam de acordo com as especificações contidas no manual de

ESTA GARANTIA LIMITADA **NÃO** SE APLICA A:

· Peças de desgaste natural e itens de acabamento, incluindo, mas não se limitando aos seguintes: lona, prancha, correias em geral, sensor de pulsação, carenagens, teclas de borrachas, adesivos, selim, assento ou encosto de espuma, painéis adesivos, gabinetes de módulos, rodas de transporte, pedaleiras com correia firma-pé, cabos de aço, roletes, roldanas, espumas, sapatas e correias de freio;
· Produtos reparados ou modificados por terceiros, sem prévia autorização por escrito da Brudden;
· Produtos usados em locais de grande oscilação de temperatura e umidade como saunas e/ou próximos a piscinas aquecidas;
· Danos às partes eletroeletrônicas provocados por descargas elétricas e grandes variações de tensão da rede elétrica fora da faixa indicada no manual de instruções de uso;
· Atualização de Software (PROM);
· Consertos efetuados em produtos Movement sem o número de série ou com a identificação alterada ou danificada;
· Chamada de serviço para instalação correta do produto ou instrução aos proprietários sobre como utilizar o produto;
· Retirada e entrega referente a consertos;
· Nenhuma despesa de serviço ocorrida após o período da garantia de serviços.

Condições gerais da garantia

O serviço da Garantia Limitada Brudden pode ser obtido contatando-se o revendedor autorizado de quem foi comprado o produto. As despesas decorrentes de eventuais transportes ou fretes do produto até uma assistência técnica, deslocamento ou visita técnica realizada por assistente autorizado, correm por conta do comprador, estando ou não o produto coberto por esta garantia.

A responsabilidade da presente garantia se limita exclusivamente ao reparo, modificação ou substituição do produto fornecido. A Brudden não se responsabiliza por danos a pessoas, terceiros, outros equipamentos e instalações, lucro cessantes ou quaisquer danos emergentes ou conseqüentes.

A Brudden reserva-se o direito de paralisar a fabricação de seus produtos sem prévio aviso e /ou modificar as especificações e introduzir melhoramentos nos mesmos produtos em qualquer época, sem incorrer na obrigação de efetuar o mesmo em produtos anteriormente fabricados.

10

Comparativo dos equipamentos

Especificações do produto
Programas
Recursos dos produtos

Comparativo dos equipamentos

ESPECIFICAÇÕES DO PRODUTO

	E·710	E·720	E·730	E·740
Comprimento	191 cm	203 cm	203 cm	203 cm
Largura	80 cm	91 cm	91 cm	91 cm
Altura	142 cm	145 cm	145 cm	145 cm
Peso	140 kg	145 kg	175 kg	175 kg
Superfície de corrida	138 x 45 cm	149 x 50 cm	149 x 50 cm	149 x 50 cm
Motor	2 HP CA	2 HP CA	2 HP CA	3 HP CA
Alimentação (Tensão)	110 ou 220 volts	110 ou 220 volts	110 ou 220 volts	220 volts
Velocidade	0 a 18 km/h	0 a 18 km/h	0 a 18 km/h	0 a 25 km/h
Inclinação	0% ou 5% manual	0% ou 5% manual	-5% a 15% ou 0% a 20% eletrônica	-5% a 15% ou 0% a 20% eletrônica
Capacidade máxima de utilização	150 kg	150 kg	150 kg	150 kg

PROGRAMAS

	E·710	E·720	E·730	E·740
Manual	✓	✓	✓	✓
Usuário			✓	✓
Velocidade			✓	✓
Inclinação			✓	✓
Inclinação & Velocidade			✓	✓
Cardio			✓	✓
Fat Burn			✓	✓
Target			✓	✓

RECURSOS DO PRODUTO

	E·710	E·720	E·730	E·740
Telemetria de frequência cardíaca	✓	✓	✓	✓
Início rápido(Quick start)	✓	✓	✓	✓
Shock Absorber Control	*Opcional*	*Opcional*	*Opcional*	*Opcional*
Chave de emergência	✓	✓	✓	✓
19 programas de treinamento			✓	✓
Balanceamento	✓	✓	✓	✓
Estrutura do chassi em aço soldado	✓	✓	✓	✓
Acabamento em alumínio estrutural	✓	✓	✓	✓
Sistema Polar	✓	✓	✓	✓
Botão de emergência no painel	✓	✓	✓	✓
Sistema de lubrificação automática da lona			✓	✓
Indicador de nível do fluído lubrificante			✓	✓
Exclusivo sistema de elevação			✓	✓
Corrimão com sensores de freqüência cardíaca	✓	✓	✓	✓
Controle de velocidade no corrimão	✓	✓	✓	✓
Controle de inclinação no corrimão			✓	✓
Indicador de desalinhamento da lona	✓	✓	✓	✓
Carenagem "Flat" em aço inoxidável escovado		✓	✓	✓
Transmissão por correias Poli -V especiais	✓	✓	✓	✓

Anotações

Anotações

Movement

Esteira modelo: _____

Número de série: _____

Data de aquisição: _____

Nota Fiscal: _____

Revendedor autorizado: _____

Movement

Esteira modelo: _____

Número de série: _____

Data de aquisição: _____

Nota Fiscal: _____

Revendedor autorizado: _____

Movement

Esteira modelo: _____

Número de série: _____

Data de aquisição: _____

Nota Fiscal: _____

Revendedor autorizado: _____

Movement

Esteira modelo: _____

Número de série: _____

Data de aquisição: _____

Nota Fiscal: _____

Revendedor autorizado: _____

Movement

Esteira modelo: _____

Número de série: _____

Data de aquisição: _____

Nota Fiscal: _____

Revendedor autorizado: _____

Movement

Esteira modelo: _____

Número de série: _____

Data de aquisição: _____

Nota Fiscal: _____

Revendedor autorizado: _____

Movement

Esteira modelo: _____

Número de série: _____

Data de aquisição: _____

Nota Fiscal: _____

Revendedor autorizado: _____

Movement

Esteira modelo: _____

Número de série: _____

Data de aquisição: _____

Nota Fiscal: _____

Revendedor autorizado: _____

Movement

Esteira modelo: _____

Número de série: _____

Data de aquisição: _____

Nota Fiscal: _____

Revendedor autorizado: _____

Conheça outros equipamentos e saiba mais sobre
linhas de Produtos Movement, acessando nosso site

www.brudden.com.br

Movement

A Brudden reserva-se o direito de paralisar a fabricação de seus produtos sem prévio aviso e/ou modificar as especificações e introduzir melhoramentos nos mesmos produtos em qualquer época, sem incorrer na obrigação de efetuar o mesmo em produtos anteriormente fabricados.

ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR

Cx. Postal 11 - CEP 17580-000 - Pompéia - SP - Tel.0800-7724080
falecom@brudden.com.br

Brudden

www.brudden.com

Fábrica e Sede: Av. Industrial, 700 - CEP 17580-000
Distrito Industrial - Pompéia - SP - Pabx: + 55 (14) 3405-5000
Vendas +55 (14) 3405 5005 - Fax: + 55 (14) 3405-5035